

# APPRENEZ A RESPIRER POUR AMÉLIORER VOTRE VIE



ALBERTO MORIANO

VISIT...

LANZAROTE  
*Caliente*.COM

# TABLE DES MATIÈRES

## INTRODUCTION 2

### POURQUOI RESPIRATOIRE calmer 9

### Mettre l'accent sur votre respiration 14

### RESPIRER RALENTISSEMENT 17

### 27 PROFOND RESPIRER

### RESPIRER AVEC TOUS ÉQUIPEMENT 31

### ATTEND VOUS AVEZ BESOIN DE PRENDRE L'AIR RETOUR 36

### ZONE RELAX Digestiva 39

### REGARDEZ VOTRE ESPRIT 49

### 58 PROGRESSIVEMENT AMÉLIORATION

### MEDECINS SCÉNARIO 60

### APPLICATIONS POSSIBLES ET 63 EXERCICES

### 76 TRADITIONNELLES DIFFICULTÉS

### FINAL 79 CONSEILS

## INTRO

À 20 ans, je traversais une période difficile. Seulement j'avais quelques jours dans mon premier emploi quand j'ai commencé à souffrir de troubles gastro-intestinaux.

Nervosité se manifeste dans mon système digestif et consulter un médecin a été diagnostiqué avec la gastrite.

Quelques jours plus tard, je recevais un malaise désespéré et essayé spontanément, instinctivement, de contrôler ma respiration.

Il m'a fallu quelques minutes, mais je réussis à se sentir mieux, et depuis lors, a commencé à travailler et à expérimenter avec ma respiration, éventuellement obtenir de meilleurs résultats à chaque fois.

Après trente années de formation et parfois enseigner aux autres, je crois fermement dans les nombreux avantages physiques et psychologiques de cette pratique.

Vous voulez obtenir votre paradis personnel?

Prenez le chemin de la respiration.

Le but de ce guide est de vous aider à obtenir l'accès à un niveau plus élevé de changement calme ou de manipuler votre respiration.

Bien qu'un certain nombre d'étapes ou d'éléments sera proposée, l'idée est que tout le monde arrive à trouver leur propre façon de respirer pour se calmer.

Informations relatives à certains aspects de cette fonctionnalité sera présentée, mais les données importantes seront présentées sur l'anatomie du poumon ou le fonctionnement du système respiratoire.

De même ont-ils essayé de justifier ou de références de la littérature scientifique toutes les idées soulevées, comme ce lecteur est destiné au grand public, non professionnels, et leur objectif est la réalisation personnelle d'une plus grande sérénité.

Pour favoriser l'expression dynamique a également été donnée à l'utilisation constante du langage inclusif, qui représente les femmes et les hommes aussi.

Un conseil très important est que les exercices de respiration doivent être effectués dans des conditions sanitaires strictes.

De même, si vous vous sentez bien et que vous êtes en parfait état, vous devriez commencer à pratiquer avec beaucoup de prudence et doucement, progressivement et sans effort, car comme nous le verrons, peut être contre-indiqué dans certains cas.

S'il vous plaît lire le texte complet avant de commencer les exercices pour avoir une idée générale des éléments de la méthode proposée.

Une deuxième lecture, plus délibérée et réfléchie, il est temps d'expérimenter, et si on le souhaite, pour commencer la formation personnelle. Le calme ne doit pas être comprise que comme un état passif.

Vous pouvez consacrer du temps exclusif à calmer tandis qu'une autre activité est réalisée, et peut être particulièrement fortement recommandé au début, mais vous pouvez également se sentir détendu tout en travaillant, la conduite d'un véhicule ou les tâches sont fait.

ne doit pas être utilisé seul la relaxation par la respiration dans les cas des situations inconfortables ou stressantes pénibles pour deux raisons fondamentales:

1. Vous pouvez vous attendre à vivre plus sereinement, bien que le monde et je vous suggère que vous insistez déplacer rapidement, vous faites beaucoup de choses et de profiter du temps au maximum.
2. Si les techniques de détente sont valables que si nous souffrons d'agitation ou de la nervosité, les résultats seront plus pauvres parce qu'ils ne pratiquent pas ou l'habitude ont accès à un état de sérénité et aussi essaieront pire.

Mais si nous apprenons à se calmer par la respiration et la pratique sur une base quotidienne, il sera beaucoup plus facile de se rendre à des situations compliquées.

Comme dans tout apprentissage, les meilleurs résultats sont obtenus avec la pratique une formation continue et quotidienne. Bien que les conditions extérieures font parfois notre équilibre est affecté (la perte d'un être cher, des difficultés financières, des problèmes dans les relations, etc.), plusieurs fois avant que les gens peuvent être accélérés ou sobreactivarse seul.

Car elle fait revivre ne manquant ou aller sur des situations négatives, devant des circonstances difficiles ou auto-imposer un rythme de vie hâtive.

La respiration est une fonction automatiquement régulée par le cerveau, en particulier dans le bulbe rachidien, mais il est possible pour l'homme de l'influencer et diriger.

Les poumons ne sont pas des corps passifs ou statiques, mais dynamiques, ce qui augmente en taille chaque fois que nous prenons l'air et le retour à la taille normale après l'expulsion.

Curieusement, il souligne que le poumon droit, qui est divisé en trois parties ou lobes, est légèrement supérieure à la gauche, qui est divisé en deux, parce que l'espace occupé par le cœur dans ce domaine. En outre, le système respiratoire est très sensible à l'émotion, au psychologique.

La respiration est facilement altérée par la joie, la tristesse, la colère ou la peur, et le système respiratoire peut refléter des troubles émotionnels ou de conflit de stress tels que la difficulté à respirer, essoufflement, etc.

De plus, le passage des spectacles de temps que tous les enregistrements dans des activités qui sont principalement impliqué respiration régulièrement à surmonter.

Apnée, généralement définie comme l'absence de respiration, est également une prise comprenant le sport leur souffle sous l'eau avec différentes variantes: l'air dans les poumons, pas d'air dans les poumons, au repos, descendant, etc.

La capacité pulmonaire est la quantité ou le volume d'air qui peut contenir, et sa mesure est exprimée en litres.

Eh bien, la capacité moyenne des poumons d'un apnéiste est d'environ deux litres de plus que les personnes de taille égale ou teint qui ne fonctionnent pas ce sport.

William Trubridge est un plongeur d'apnée pratiquant qui a réussi de nombreuses marques tout au long de sa vie.

Avec ses environ 185 centimètres de hauteur et 75 kilos de poids, la capacité pulmonaire est plus de huit litres, alors que la moyenne est de quatre litres pour les femmes et six pour les hommes. Il y a des informations même sur d'autres apnéistes qui ont atteint des capacités supérieures à dix litres (l'Espagnol Miguel Lozano), et jusqu'à douze litres (Autriche Herbert Nitsch).

L'apnée statique est de conserver aussi longtemps que possible la respiration pendant l'immersion dans l'eau, et encore en position couchée.

En Octobre 2012, à 39 ans, Stig Avall Severinsen danois a battu le record de cette variante à retenir leur souffle pendant 22 minutes avant d'avoir inhalé de l'oxygène pur.

Cette fois-ci a été améliorée par le Segura espagnol Aleix en 2016, dans le séjour à bout de souffle plus de 24 minutes.



Sans respirer l'air enrichi, la marque en 2009 était à 11 minutes et 35 secondes, et a été remportée par le Français Stéphane Mifsud. Severinsen a également réussi à améliorer le résultat en nage sous-marine, la natation sur 152 mètres seulement plus de deux minutes, et a également établi un nouveau record Guinness pour la plongée en apnée, aussi avec une seule entrée d'air, plus de 76 mètres sous la glace dans un lac gelé au Groenland. Il a commencé la plongée libre en 2003 et à la fin de sa première année avait déjà dépassé trois marques.

Puis il a passé près de dix ans à perfectionner sa technique avant de tomber l'immersion de 22 minutes. Plus tard, il arrête la compétition et a continué à se consacrer à enseigner ses techniques à différents groupes, des enfants à l'armée.

Il croit que la respiration de contrôle signifie aussi le contrôle d'une vie.

Il y a aussi des dossiers aussi absurdes et drôles que gonfler des ballons par le nez; Ashrita Furman US  
Cela est grand mérite d'avoir réussi à remplir 28 ballons en trois minutes. Ou V. Sankaranarayanan en 2008, vingt et un a connu un coup 151 bougies.

En outre, il existe des données frappantes sur certains praticiens du yoga ou yoghis, qui sont en mesure de maintenir une fréquence de respiration par minute (la prise et l'air de sortie une fois par minute), quand d'habitude au repos sont au moins douze cycles, bien que cela varie selon le sexe et l'âge (les femmes et les enfants ont généralement un rythme respiratoire plus rapide que les hommes).

De plus l'homme a inventé, entre autres techniques, la « respiration circulaire » utilisée pour ne pas interrompre le son tout en respirant un instrument à vent musical est joué.

Ceci est réalisé en stockant l'air dans la bouche et souffler tout l'air est aspiré par le nez, puis continuer à expulser l'air dans les poumons.

Dans ce domaine, les meilleurs résultats sont affichés à surmonter avec le temps. En 1997, le saxophoniste Kenny G. pourrait jouer ainsi une note pour plus de 45 minutes. En 2017, un autre saxophoniste Femi Kuti, a réussi à garder le son pendant plus de 51 minutes.

Ils ont des exercices décrits pour encourager une plus grande capacité pulmonaire et respirer profondément, retenez votre souffle, un instrument de musique de vent, soufflant des ballons, prendre plus d'air que l'air est jugé nécessaire ou laisser tomber lentement, en plus certaines activités sportives de type cardio-vasculaire.

Le rire exerce aussi les muscles impliqués dans la respiration et peut contribuer au développement de la capacité pulmonaire, mais il peut être dangereux dans des cas extrêmes comme nous le verrons plus loin.

Enfin, les données provenant des programmes tels que l'hôpital de réadaptation respiratoire Carlos Haya de Malaga montrent comment les patients atteints d'une maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC) peuvent récupérer entre dix et vingt pour cent de leur capacité pulmonaire par l'exercice.

De ce qui précède, on peut conclure que la respiration et les muscles impliqués dans, vous pouvez travailler de manière similaire comme cela se fait avec d'autres compétences, les fonctions et les muscles, par exemple, la pratique, l'exercice ou la formation.

La respiration est une activité essentielle qui nous accompagne en permanence, un réflexe qui se produit plus de 20.000 fois par jour.

Bien qu'il soit dans la plupart du temps l'arrière-plan et nous ne sommes pas au courant de la façon dont nous respirons, vous pouvez toujours prendre le contrôle de notre attention et de volonté.

Différentes procédures pour se détendre là, le plus utile de l'avis de l'auteur sont principalement utilisés respiration, parce que la respiration est un processus qui peut être manipulé pratiquement presque tous les temps ou les circonstances, et parce qu'elle se rapporte directement aux sensations calme ou de la nervosité.

Aussi des preuves cliniques ont montré que ces méthodes sont les plus efficaces contre les thérapies alternatives. La respiration est pas isolé du reste du corps, elle est étroitement liée à l'activité physique et mentale et l'état émotionnel dans lequel nous nous trouvons.

Les deux mesures que nous prenons et les émotions que nous ressentons produisent des changements dans la respiration.

De plus, chaque personne a une préférence ou des tendances respiratoires, comme avec eux-mêmes la façon dont ils marchent, parlent, rire ou signature. Dans notre expression du visage, la posture et le mouvement corps, il reflète la façon dont nous nous sentons.

Ainsi, la tristesse est généralement accompagnée de regard vers le bas, courbant ses épaules et marcher lentement.

nous montre de psychologie que nous pouvons inverser le processus et changer la façon dont nous nous sentons en modifiant les éléments ci-dessus. Si nous regardons l'avant, nous adoptons une posture droite et nous avons marché plus rapidement, plus il est probable que nous sortirons de la tristesse.

Quelque chose de très semblable se produit avec la respiration. Bien que le stress que nous produisons influence des situations compliquées que nous respirons, nous pouvons inverser cette dynamique et promouvoir modifier notre souffle calme.

Comme les émotions et les changements d'humeur peuvent affecter la respiration, si nous modifions notre souffle peut volontairement promouvoir certains sentiments ou émotions.

Quand nous sommes calmes, nous respirons qui accompagne nous est plus lent et plus doux.

Si notre système va ralentir et adoucir notre respiration, notre cerveau évoque automatiquement la situation.

La respiration consciente est utile pour soulager le stress, dit David Lifar, disciple d'Indra Devi, grand propagateur du yoga. Lifar a expliqué que la respiration améliore l'élimination des toxines, peut brûler plus de graisses et améliore la santé pulmonaire.

Beatriz est d'accord avec lui Goyoaga, chef de la Fondation Art de Vivre en Argentine. Selon elle, la respiration est intimement liée aux émotions.

L'une des manifestations de l'anxiété (qui pourrait être définie simplement comme la peur indéfinie ou la détresse psychologique excessive ou disproportionnée) est la sensation d'essoufflement, difficulté à respirer.

Lorsque nous sommes stressés, notre respiration a un rythme court et à bout de souffle. Investir ou la restauration de ces rythmes peut adoucir ou éliminer cette émotion. Daniel Lopez Rosetti, président de la Société de médecine de stress Argentine, dit que la relation entre la respiration et le stress a une base scientifique.

L'anxiété provoque des tensions dans les muscles dont les terminaisons nerveuses ramassent ce message et diriger vers le cerveau, à son tour générer plus de stress psychologique. Ce cercle vicieux peut être brisé par la respiration profonde, contracter le diaphragme, ce qui provoque la relaxation musculaire réflexivement.

De nombreuses études montrent que, une fois entré en contact avec un facteur de stress, le métabolisme commence à libérer certaines hormones, en particulier le cortisol.

Si le stress continue d'agir continuer sécréter ces hormones, mais si elle est maintenue trop longtemps, les courses du corps et la génération de cortisol cesse.

Le stress chronique affecte le système immunitaire et d'est associé au développement de maladies telles que l'hypertension, certains cancers et la dépression.

Il a été trouvé, même télomères raccourcissement des molécules d'ADN, qui est directement liée à l'espérance de vie.

D'un point de vue évolutif, l'habitat de l'homme a changé très rapidement dans un temps très court.

À l'heure actuelle la plupart des dangers réels qui nous ont menacés comme une espèce tout au long de notre histoire (les prédateurs, la concurrence pour la nourriture et le sexe, etc.) ont été modifiés, minimisés ou éliminés.

Beaucoup ont été remplacés par d'autres risques (économiques, sociaux, travail, etc.) pour lesquelles les options précédentes, qui étaient essentiellement fuir ou se battre pratiquement ne servent plus.

En fait, beaucoup de ces nouveaux dangers sont liés ou subjectif.

Des exemples sont l'anxiété d'avoir à parler en public, avant les examens, entretiens d'embauche avant ou après la participation à des événements qui sont importants.

Mais on n'a pas tellement changé, nous sommes toujours les mêmes animaux avec des réactions similaires.

Aux stimuli considérés comme menaçant, le corps se prépare pour le combat ou le rythme cardiaque augmente de vol, la pression artérielle et l'activité respiratoire.

Cette réaction qui est en principe conséquences d'adaptation et naturel, ont négatives pour la santé lorsqu'il est présent trop souvent ou une telle préparation et l'excès d'énergie ne sont pas nécessaires et ne donnent lieu à aucune des actions pour lesquelles ils ont été conçus: pour combattre ou fuir.

Ce serait comme avoir une voiture très rapide mais sans bouger, sans démarrer le mois de mars.

Vraiment beaucoup de situations actuelles qui perturbent la respiration ne sont pas aussi importants, ils ne sont pas pour quoi que ce soit vital.

Le souffle est lié aux émotions naturellement; quand nous respirons envoyer correctement le message à notre cerveau « tout va bien, vous êtes en sécurité », alors que nous respirons de façon inappropriée lorsque le message passe à « soins, alerte, sont en danger. »

Il semble démontré que la respiration contrôlée aide à réduire l'inflammation, améliorer la fonction cardio-vasculaire et aider au bon fonctionnement du métabolisme.

De plus en plus d'enquêtes prouvent que l'état des poumons est un facteur valable égale à celle du cœur pour prédire la longévité d'une personne.

La capacité pulmonaire commence à décliner à 35 ans, et quand nous rencontrons les 60 habituellement trente pour cent plus bas que nous avons 30 ans.

En raison de divers changements physiques, la capacité des poumons à prendre dans l'air diminue avec l'âge sinon une formation ou fonctionne, mais le système respiratoire peut rajeunir si elles sont exercées et sont évités les mauvaises habitudes.

Enfin, un autre aspect positif des exercices de respiration est qu'ils peuvent contribuer au développement de l'auto-contrôle plus ou mieux.

Lorsque vous vous concentrez sur elle et va, votre respiration cesse de fonctionner automatiquement et commencer à gouverner votre propre activité physique, ce qui peut représenter une première étape après l'influence émotionnelle.





oncen

La première chose que vous devez est de se concentrer sur votre respiration, qui est, mettre toute votre attention sur elle, et se détendre le corps.

Bien que vous pourriez penser qu'il est impératif que tout ce que vous avez à faire sans rien ni personne vous dérange pas, il est également possible d'assister à votre respiration bien qu'il y ait d'autres stimuli externes.

Lorsque vous vous concentrez vraiment sur quelque chose, votre cerveau commence à minimiser la stimulation externe (par exemple, que beaucoup de sons passent inaperçus) et à l'intérieur (pensées qui surgissent spontanément).

Concentré entièrement sur une activité ou une tâche implique de se concentrer notre attention, ce qui est souvent un effet apaisant ou calmant.

Il est une question de volonté et surtout de rester concentré sur lui-même la respiration, quelque chose que beaucoup de gens ne sont pas utilisés parce que la plupart du temps faire attention à ne pas, pas attacher même importance à la façon dont ils respirent.

La concentration sur la respiration est évidemment une première exigence d'agir sur elle et le modifier.

Sans cette surveillance, probablement au cours de la pensée elle-même ou d'autres distractions aliéner la personne de son objet.

Comme dans beaucoup d'autres aspects de la vie, prenez l'habitude de contrôle respiratoire peut facilement être réalisé avec un peu de dévouement et a continué tous les jours.

Comme vous vous concentrez sur la respiration essayer de quitter votre corps détendu. sert simplement votre souffle et très probablement, indirectement, vos muscles se détendent.

Au début du XXe siècle, le médecin Edmund Jacobson a développé une technique de relaxation sur cette base, accompagne de tension musculaire anxiété serait possible de réduire l'anxiété en apprenant à se détendre les tensions musculaires.

Tensing les muscles qui leur permet de se détendre plus que s'ils avaient essayé de se détendre sans prétension, il indique la personne à appliquer à votre tension musculaire et de relaxation en alternance.

Il est ce que la plupart des gens d'expérience après avoir pratiqué le sport après relaxation du stress. La formation dure au moins sept semaines et la personne apprend à se détendre tendues et des groupes musculaires 16.

Une finale apprend à se détendre les muscles directement, sans mettre la tension avant. Une bonne formation dans cette technique est beaucoup plus que crisper et se détendre les muscles, nécessite une application structurée et bien séquencée d'un ensemble de procédures.

Cette utilisation de la tension de détente et de libération que beaucoup de gens utilisent spontanément lorsque, par exemple, être au lit, se déplacer d'un pied ou d'une jambe pendant un certain temps pour être calme et le sommeil.

Gardez à l'esprit que la respiration mène également aussi un exercice de tension et de détente, aussi tendue et se détendre alternativement les muscles de la région abdominale et de la poitrine, surtout si nous faisons profondément ou d'effort.

Par conséquent, la manipulation de la respiration peut être considéré comme un exercice à double détente.

Au début, il est conseillé de se consacrer à la tâche de la respiration consciente et garder le silence avec ses yeux fermés.

Utilisez des vêtements confortables et lâche, et ne laissez pas les questions mineures perturbent les exercices. Si possible débrancher le téléphone, et si d'autres personnes Maison met en garde de ne pas vous toucher.

Il peut être une bonne idée de compter sur une musique apaisante ou sons relaxants (ou des vidéos si vous le faites avec vos yeux ouverts), le bruit blanc ou tout ce que vous voulez, mais surtout tout ce que vous avez besoin est d'avoir un espace et le temps pour à lui consacrer.



Tout au long de la journée de respiration adapte automatiquement aux différentes situations que nous vivons.

Nous ne respirons pas de la même façon quand nous marchons, manger, écouter attentivement, rire ou inquiétant. La respiration est un processus dynamique et changeant.

Une nervosité ou agitation sera accompagnée généralement rapide et dans de nombreux cas, la respiration superficielle. Ce phénomène a été appelé hyperventilation, et a été défini de plusieurs façons: « Augmentation de la fréquence excessive des voies respiratoires et de l'intensité. »

Hyperventilation peut se produire grâce à la multiplication, la profondeur de la respiration ou les deux, et d'être compris par rapport à l'activité réalisée.

Il ne se réfère pas à la respiration réduite elle-même, mais son manque d'harmonie à la fois l'action physique. Une personne qui court n'est pas hyperventilation parce que respirer plus souvent, à moins que la fréquence est trop élevée pour l'exercice que vous faites.

De la même façon, quelqu'un au repos peut hyperventilation présenter un taux respiratoire trop élevé pour être dans cette situation.

Ceci est censé être un état malsain, mais ne pas oublier que la respiration rapide et a eu un avantage dans les situations de danger.

La réaction innée de notre corps à craindre avec une respiration produit fois plus vite une réponse plus rapide aux dangers potentiels de l'environnement.

Dans certains textes, il assimile « respirer profondément » avec hyperventilation, à la compréhension qui se rapporte à respirer plus d'air à des niveaux réduits de dioxyde de carbone (CO<sub>2</sub>).

En ce sens, de nombreuses études pointent dans la même direction: respiration plus il y a moins d'oxygénation des cellules du corps, le cerveau aussi.

Hyperventilation consiste à augmenter la fréquence ou de la profondeur de la respiration et provoque le niveau de CO<sub>2</sub> dans le sang tombe au éliminé une quantité importante de CO<sub>2</sub> lorsque l'air est expulsé.

Avec ce manque de dioxyde de carbone (qui a été appelé hypocapnie) vaisseaux sanguins constrict, ayant ainsi de moins en moins le flux sanguin vers l'oxygénation du cerveau, le cœur, les reins, le foie, du côlon, de l'estomac et d'autres organes vitaux.

Une énorme quantité de recherches et d'études médicales ont montré les effets néfastes des hyperventilation et hypocapnie dans les cellules, tissus, organes et systèmes du corps humain.

Le CO<sub>2</sub> agit comme un stabilisateur du système nerveux, une sorte de tranquillisant sédatif ou naturel. Il est également un régulateur essentiel de nombreux processus vitaux et un bronchodilatateur puissant.

L'important est de ne pas avoir plus d'oxygène dans le sang, mais il est maintenu à un niveau adéquat par rapport à la quantité de CO<sub>2</sub>.

En fait, une filière humaine en quelques minutes si les niveaux de chute de dioxyde de carbone à un quart ou un cinquième des niveaux normaux. On a cru que le dioxyde de carbone est un déchet toxique ou de gaz, alors que générateur d'oxygène était la vie et la vigueur.

Cette idée est née à la fin du XVIII<sup>e</sup> siècle, alors que le scientifique Antoine Laurent Lavoisier découvre le mécanisme d'échange de gaz pendant la respiration.

Dans leurs recherches, les souris sont mortes dans un bocal en verre avec une atmosphère composée de grandes quantités fermées de dioxyde de carbone et trop peu d'oxygène.

Plus tard, le professeur Yandell Henderson de l'Université de Yale a expliqué que le dioxyde de carbone est une cause majeure composante que l'oxygène.

La vie a probablement existé sur Terre depuis des millions d'années dans une atmosphère contenant beaucoup plus de CO<sub>2</sub> que de nos jours, il peut même avoir été un moment où il n'y avait pas d'oxygène libre dans l'air.

L'oxygène LongTime était un élément toxique. Certaines cellules ont commencé à la photosynthèse, un processus qui libère de l'oxygène comme des déchets.

Peu à peu, l'oxygène accumulait dans l'atmosphère et certaines agences ont commencé à sortir. Certaines bactéries ont commencé à utiliser les nutriments rouillent énergie produits, apparaissant la « respiration cellulaire », indispensable à la vie que nous connaissons.

aujourd'hui même, les vers comme *Ascaris lumbricoides* et autres invertébrés vivent sans oxygène. La plupart des gens comprennent que respirer le volume d'air fournit plus d'oxygène, tandis que le dioxyde de carbone est toxique.

Nous sommes habitués à voir l'oxygène et de CO<sub>2</sub> aussi positif que négatif, mais l'important est l'équilibre. En fait, le cerveau ne paie pas beaucoup d'attention à l'oxygène, parce que la respiration normale et le sang fournit l'oxygène nécessaire, entre 95 et 99% dans la plupart des cas.

Ce qui importe vraiment est pas la quantité d'oxygène dans le sang, mais comment peut utiliser, et cela dépend en partie de la présence de CO<sub>2</sub>, par l'effet Bohr soi-disant.

Christian Bohr a découvert en 1904 que l'hémoglobine libère plus facilement son oxygène dans les tissus imposants CO<sub>2</sub>. Mais si vous inspirez beaucoup, surtout la bouche, le CO<sub>2</sub> reste faible et libère l'hémoglobine moins d'oxygène.

Cela soulève la possibilité de développer l'anxiété et même une crise d'asthme. Paradoxalement, respirer plus réduit la disponibilité de l'oxygène au niveau cellulaire, et diminue la tolérance au CO<sub>2</sub>, ce qui rend plus réinhalation et d'aider le cycle comme un cercle vicieux est répété.

Le cerveau surveille principalement l'accumulation de CO<sub>2</sub>, pas d'oxygène, et le pouls de la stimulation ou la respiration ne se pose vraiment d'un manque d'oxygène, mais par un excès de CO<sub>2</sub> apparent.

Alicia Meuret, professeur de psychologie à l'Université Southern Methodist à Dallas a développé un programme de formation respiratoire assistée par Capnométrie (mesure du CO<sub>2</sub>) qui aide les patients apprennent à respirer de telle manière que d'investir hyperventilation.

Hyperventilation, dit-il, les résultats de la respiration profonde ou rapide, et le changement de CO<sub>2</sub> qui produit des symptômes d'anxiété ou de l'anxiété, plutôt que l'inverse.

appareil de mesure portable, le capnomètre, fournit des informations au cours des exercices sur les niveaux de CO<sub>2</sub> du patient.

Le but des exercices est de réduire hyperventilation chronique ou aiguë et des symptômes physiques qui l'accompagnent, qui est atteint par la respiration plus lente et superficielle.



Il fait également valoir que, contrairement à la croyance répandue, la respiration profonde peut effectivement aggraver hyperventilation.

Le but de la respiration est l'oxygénation tissulaire et la purification de celui-ci par le sang et les poumons.

Mais ce n'est pas atteint avec un excès d'oxygène, mais avec un équilibre gazeux entre l'oxygène et le dioxyde de carbone.

Cet équilibre est atteint quand il y a assez de temps pour l'échange de gaz dans les poumons, ce qui est lié au taux de la respiration se produit.

Les poumons ont besoin d'un peu de temps pour absorber et métaboliser gaz, il semble donc beaucoup plus important de le faire respirer lentement profondément.

Alvéoles pulmonaires, les petits globules capillaires revêtus, sont les extrémités de l'arbre bronchique dans lequel l'échange de gaz entre l'air inspiré et le sang a lieu.

Entre le nombre de deux poumons adultes à environ 300 millions d'alvéoles.

Un autre facteur impliqué dans notre processus respiratoire est l'oxyde nitrique (également connu sous le monoxyde d'azote ou en abrégé, NO).

Cette substance est devenue célèbre en 1992, au déclarée comme la « molécule Année » et apparaît sur la couverture de la revue Science-être. Les chercheurs ont démontré leur rôle important dans la santé cardiovasculaire recevraient en 1998 le prix Nobel de médecine et de physiologie.

Dans les cavités nasales et de l'oxyde nitrique se produit bronchiques, un gaz inodore, incolore contaminant considéré comme de, mais les activités vitales impliquées dans la régulation de la circulation sanguine, la fonction plaquettaire, le système immunitaire ou la transmission nerveuse.

La quantité d'oxyde nitrique pour produire dépend l'air que nous prenons. Bien que la respiration rapide diminue sa quantité dans le corps, la respiration nasale, l'augmentation lente et contrôlée it.

Dans le passé, vous décennies des recherches sur ce gaz dans les dizaines de milliers.

L'oxyde nitrique a aussi ces effets ou fonctions:

- a) Inhibe la croissance d'agents pathogènes tels que des bactéries, des champignons, des parasites et des tumeurs, en fournissant une première protection ou de défense. Soit dit en passant, chaque fois que nous respirons, près de 2 000 bactéries différentes et les microbes sont introduits dans nos poumons.
- b) Elle stimule la mobilité des cils, des structures microscopiques qui servent à maintenir les voies respiratoires propres de mucus et la saleté.
- c) Il a un effet vasodilatateur qui aide à maintenir des niveaux normaux de la pression artérielle pulmonaire.
- d) L'amélioration de la capacité des poumons à la échange de gaz en augmentant l'oxygénation artérielle.
- e) Réduit l'inflammation et la coagulation du sang.

- f) Augmente l'endurance, la force et le développement musculaire.
- g) Il améliore la mobilité gastrique, la qualité du sommeil, la perception sensorielle et la mémoire.
- h) Participe à l'érection masculine. Les médicaments utilisés pour traiter la dysfonction érectile comme le sildénafil ou le sildenafil (Viagra ingrédient actif), impliqué dans la voie NO qui permet le flux sanguin vers l'organe mâle.

i)

Les neurotransmetteurs sont des molécules chimiques qui envoient des signaux dans le système nerveux.

L'oxyde nitrique, d'être un gaz, ne correspond pas aux critères de classification comme un neurotransmetteur, mais il est connu pour agir comme messenger chimique.

En général, les neurotransmetteurs sont produites, stockées et utilisées lorsque le système nerveux a besoin.

Si NO est différent parce qu'il ne se produit pas à l'avance, il est synthétisé dans le temps nécessaire, car il est impossible de le stocker.

De plus, contrairement à d'autres neurotransmetteurs, n'a pas d'effet localisé, mais dans de nombreuses directions diffuse, et étant un gaz peut affecter de nombreuses cellules.

il est connu actuellement que l'oxyde nitrique est produit dans une variété de types de cellules, et les processus impliqués dans le soutien survie des organismes.

Cependant, il peut aussi être très dangereux, car la perte de contrôle de leur niveau a des conséquences graves. Des dysfonctionnements dans la production ou la disponibilité de NO est associée à l'hypertension, la dysfonction érectile, d'un dysfonctionnement du système immunitaire et les processus neurodégénératifs tels que la maladie d'Alzheimer et de Parkinson.

La plupart des molécules de régulation organismes, tels que les protéines et les hormones certaines sont complexes et nécessitent des récepteurs et des canaux sur la surface de la cellule pour entrer ou sortir.

Cependant, l'oxyde nitrique est une petite molécule neutre et diffuse librement à travers la membrane cellulaire, de sorte qu'il peut atteindre rapidement les molécules avec lesquelles il interagit dans la cellule.

Malgré sa simplicité chimique, il est très polyvalent, ce qui vous permet de régler une variété de fonctions importantes pour la vie. Les valeurs d'oxyde nitrique indiquent également le degré d'inflammation des voies respiratoires.

Ainsi, les personnes souffrant d'asthme ont des niveaux élevés de ce gaz. Nos ancêtres, les australopithèques, avaient un nez plat semblable à celle de certains primates modernes, où l'air entrant frontalement.

Avec l'évolution, elle a changé notre nez formant une paroi extérieure et des trous vers le bas.

Ce ne fut pas occasionnel, mais l'exécution d'une fonction vitale, depuis son entrée dans cette façon, l'air est tempéré et humidifiée, l'amélioration de notre capacité aérobie. A l'air de soufflage, le même circuit réduit au minimum la perte d'eau.

En outre, le nez agit filtre, des bactéries et des polluants particulaires de blocage. Bien que nous ayons évolué à respirer par le nez, beaucoup de gens ont tendance à respirer par la bouche, avec des effets néfastes tels que la déformation du visage, les mâchoires anormales et enceinte pauvres.

la sécheresse et une diminution du pH salivaire, entraînant plus de caries et moins bonne santé dentaire est également produit.

Il est également un facteur de risque dans le développement de l'asthme ne diminue la capacité aérobie et cognitive et interfère avec l'activation correcte du diaphragme.

Enfin, induit une respiration buccale plus respirer, à savoir hyperventilation, avec des effets néfastes que cela entraîne.

Donc, vous devriez commencer à respirer par le nez, pas votre bouche. Ainsi également nettoyé et l'air humide, en passant dans une meilleure position pour les voies respiratoires inférieures.

Si la respiration est rapide, il se rapporte à des états d'anxiété et de l'agitation, faites-le lentement associé à un sentiment de calme et de tranquillité. Pour cela et tout expliqué ci-dessus, l'étape suivante consiste à descendre la vitesse, qui est peu à peu, de plus en plus lentement respirer progressivement, à la fois la prise d'air et d'expulsion.

Une respiration lente semble être indiqué pour tout le monde, car il régule la pression sanguine et permet la clairance sanguine et l'oxygénation des tissus, la vitalité croissante et améliorer le reste.

Respirez lentement contribue également à soulager la douleur; Des chercheurs de l'Institut neurologique Barrow en Arizona ont constaté que lorsque la respiration lente et détendue est la plus tolérable est la douleur.

Dans des conditions normales, une fois que l'attention se concentre sur elle-même la respiration, il est généralement assez facile à ralentir et peut atteindre une diminution remarquable en peu de temps.

Au repos, l'adulte normal, sans l'intervention de la personne au courant, la fréquence respiratoire est d'au moins douze respirations par minute.

Il est simple vers le bas ce montant à la moitié ou moins juste à notre attention et notre volonté. également noté que, dans la respiration normale, exhalant être souvent un peu plus durable, environ 20% plus de temps que l'inspiration.

Essayez de respirer confortablement, de plus en plus lentement, ce qui permet à votre corps adaptera progressivement.

Vous pouvez ajouter de l'aide avec les chiffres, avec un rythme régulier, ou ayant en vue une horloge pour marquer les secondes. Cela vous donnera une mesure de la façon dont vous ralentir votre respiration et peut également favoriser la concentration en évitant les distractions ou les pensées indésirables.



Quand nous sommes anxieux ou stressé, il est non seulement respirer souvent rapidement, mais aussi peu de façon plus profonde.

Hyperventilation peut également se référer à une respiration de type de surface. Une recherche sur Internet, le terme « respiration profonde » apparaissent près d'un demi-million de résultats.

Cela semble refléter les connaissances populaires sur les avantages potentiels, même si momentanée, de contrôler la respiration et prendre l'air plus en profondeur.

Mais si vous passez un peu de temps en surfant sur le net des informations sur les avantages et les risques potentiels de la respiration profonde, vous pouvez trouver des déclarations contradictoires et des données.

D'une part, il semble prouvé que, en général, les exercices de respiration agissent sur le système nerveux et le système endocrinien des centres.

Il est également parlé des avantages dans le système immunitaire, réduit la pression artérielle, augmentation de la circulation capillaire, la sécrétion accélérée et la fonction des poumons de l'estomac et la contraction thoracique et le renforcement et le gros intestin, élasticité accrue bronches et des bronchioles.

De plus, nous constatons que vous aider à mieux dormir et avoir plus d'énergie, améliorer la mémoire et de la concentration et de réduire l'irritabilité et la fatigue. Même l'extension progressive de l'air d'échappement est susceptible d'arrêter le processus de vieillissement.



Traditionnellement, ils ont également souligné les conséquences de façon chronique hyperventilation et généralement pas respirer correctement, comme la faiblesse, l'insomnie, l'irritabilité, des lésions tissulaires, troubles métaboliques, etc.

Mais d'autre part, il existe des rapports indiquant différents phénomènes et des risques possibles associés à la respiration profonde.

Chez certaines personnes, la respiration profonde peut causer la toux, des douleurs thoraciques, des difficultés à respirer ou bronchospasme (contraction des muscles des bronches qui empêche le passage correct de l'air dans les poumons).

Il existe un test médical appelé « provocation hyperventilation » ou « test de respiration profonde » dont l'utilité est la lecture immédiate des symptômes de certaines maladies chroniques telles que l'asthme (inflammation chronique des poumons et des voies respiratoires), les maladies cardiaques, etc.

Ce test de respiration profonde a été utilisé pendant des décennies et aide à découvrir ou système d'organes les patients les plus vulnérables.

Ceux qui ont une maladie respiratoire telles que l'asthme sévère, la bronchite, l'emphysème ou d'autres MPOC éprouvent souvent des difficultés les tests.

Mais si, comme indiqué plus haut, la respiration normale fournit du sang artériel à l'oxygénation maximale, pourquoi prendre une profonde respiration? Pour certains, la croyance dans les bienfaits de la respiration profonde est l'une des grandes superstitions qui existent dans les populations occidentales, et suggèrent aux patients souffrant d'asthme, la bronchite, la pneumonie, la BPCO ou d'autres affections respiratoires pas respirer profondément ou tousser volontairement Expulser leur mucus.

Une respiration moins produire moins de mucus et cil, utilisé comme indiqué ci-dessus pour garder propre chemin, ils fonctionnent mieux. Certaines études ont échoué à trouver un avantage de respiration profonde.

Beaucoup de gens croient à ses avantages, mais selon certains experts ne sont pas appropriés dans tous les cas et peut également causer de l'hyperventilation.

À cet égard, de nombreux chercheurs affirment qu'il faut respecter les styles de respiration individuels des personnes et de la formation directe à la détente des muscles abdominaux, qui sert à faciliter la respiration reste perméable à diverses activités, les émotions et les caractéristiques les individus.

Cependant, d'autres chercheurs tentent d'expliquer pourquoi profonde respiration calme, stable et les aide à prendre de meilleures décisions.

Dans une expérience avec des souris, les scientifiques de l'Université de Stanford ont identifié un petit groupe d'environ 350 neurones qui régulent le lien entre l'activité respiratoire et le cerveau et affectent les états émotionnels de l'anxiété ou calme.

Lorsque les scientifiques ont enlevé l'activité de ces cellules, ils ont constaté que les souris respirait encore normalement, mais est resté étrangement calme.

Le travail, dirigé par le Dr Mark Krasnow, a cherché la principale région du cerveau qui contrôle le rythme respiratoire, appelé le complexe de pré-Bötzinger.

Ils ont découvert qu'un sous-ensemble de neurones qui transmet des signaux complexes dans la région qui modère les sentiments de vigilance, l'attention et le stress.

Les chercheurs ont tué les neurones soupçonnés d'être liés à la respiration d'excitation, laissant les autres neurones non lésés. Ensuite, ils ont constaté que les souris restaient plus longtemps dans un état de calme.

Certains experts supposent que des exercices de respiration profonde doit être fait lentement pour accumuler plus de CO<sub>2</sub> dans le sang. Mais cela implique de respirer moins d'air par rapport à la respiration normale, donc alors peut-être il est plus correct de parler de la respiration réduite.

En fait, les textes de yoga classiques ne comprennent pas toute référence à la respiration profonde et, en effet, pour le pranayama (l'ancienne pratique du contrôle de la respiration) pour être efficace, il doit se faire le plus lentement possible.

La respiration profonde pendant pranayama est seulement profond succès en apparence, puisque leur but est d'accumuler autant de CO<sub>2</sub>.

Ensuite, la respiration abdominale doit être aussi lente que possible, d'augmenter les niveaux de CO<sub>2</sub> dans le corps et donc respirer moins et plus lent.

Dans cette optique, de nombreux professionnels dans ce domaine croient que la santé est associé à plus d'une respiration lente et profonde respiration.

Cependant, la respiration profonde peut aussi comporter des avantages tels que un meilleur contrôle de la respiration et développement des muscles et de la capacité pulmonaire. Ceci est l'élément suivant pour inclure la profondeur de la respiration.

L'idée est simple: plus respirer progressivement lentement et profondément, au début sans efforts.



## ESPIR

Dans le cas malheureux d'une personne qui perd la vue, le cerveau permet des zones qui ont été consacrés à la vision commencent à être occupés par correspondant à d'autres sens, étant ainsi en mesure de développer ouïe et l'odorat.

Est-ce un échantillon de la façon dont les utilisations et les structures du corps humain qui se sont adaptés à leurs propres besoins. Mais la respiration est une autre affaire.

Les études disent que la plupart des gens utilisent seulement 30% de leur capacité respiratoire.

D'autres publications concluent que la plupart des gens sont « vertical respirant » utilisé pour cette muscles du cou et des épaules, qui ne sont pas conçus biologiquement pour respirer.

Le mode de vie actuel ne semble pas favoriser la respiration, ni la pleine utilisation de la capacité pulmonaire.

Un contraste, le rythme rapide et une grande quantité de stimulation qui favorise respirent la surface, rapidement et incomplète. Dans l'ensemble, nous sommes tellement déconnectés de notre nature si pauvre que nous faisons quelque chose d'aussi simple et relativement simple que la respiration.

Il peut sembler que non, mais la respiration comprend un grand nombre de muscles, et sont ceux qui travaillent dans les inspirations et expirations forcées qu'ils font pendant la respiration normale.

variations définies de respiration comme la principale zone de travail.

Le thorax et l'abdomen nous permettent différentes possibilités d'expansion, et en ce sens parler de différents types de respiration:

1. abdominale, la respiration diaphragmatique ou peu profonde.

Il est le plus simple, naturel et profond, et permet une plus grande capacité (environ trois litres d'air) avec un effort minimum, car il utilise la partie la plus basse des poumons et de large. De cette façon, la respiration est associée à moins d'anxiété et de détente. Vous pouvez placer une main sur la zone du nombril pour vous aider à suivre le mouvement de l'abdomen. La membrane est située entre le thorax et l'abdomen et une structure mobile est en forme de dôme. Sans elle, cette fonction ne serait pas possible, mais nécessite l'implication coordonnée des autres muscles pour être en mesure de fonctionner de manière optimale. Ce muscle puissant aussi impliqué dans d'autres fonctions importantes telles que la circulation sanguine et lymphatique, la digestion ou l'accouchement. Dans l'inspiration, le diaphragme se contracte, il aplatit et vers le bas, ce qui facilite le remplissage. il met également la pression sur les organes de la région, qui pousse, de sorte bombement abdomen. Lorsque vous détendre, les montants, aider la vidange.

2. respiration moyenne, la poitrine, la poitrine, ou une nervure intercostal (sur le côté). Ribcage permet la respiration avec la partie médiane des poumons (avec une capacité d'environ un litre d'air) à travers les muscles intercostaux. Il est considéré comme pauvre, mais de préférence à haute ou claviculaire. Les nervures et le diaphragme sont élevés légèrement et se dilate partiellement la poitrine. Vous pouvez prendre connaissance de ce type de respiration en plaçant vos mains sur les deux côtés de la cage thoracique tout en pimentant l'inspiration du mouvement.

3. respiration claviculaire ou élevé. Présente peu ou pas d'avantage car il est une respiration de type de surface. Elle est également associée à des états de nervosité et de l'anxiété, et ne fonctionne que le haut et les poumons étroits, dont la capacité dans ce domaine est d'environ demi-litre. Et le diaphragme peu Abdomen impliqué, et est considéré comme la pire façon de respirer, car il consomme trop d'énergie pour les résultats qu'il fournit.

4. respiration complète. Il est l'un d'idéal qui comprend trois types ci-dessus, produisant une expansion dans toutes les directions pour la ventilation avec la profondeur (environ quatre litres d'air), et dans lequel tous les muscles impliqués dans la respiration entrent en jeu. On considère que les personnes qui pratiquent ce genre de respiration ont souvent plus de vitalité et de la force ainsi que la santé digestive et dans l'ensemble, montrant une plus grande résistance aux conditions pulmonaires.

Un moyen de respiration complète et correcte mobiliser bien l'ensemble des structures disponibles. Ce type de respiration peut être réalisée en trois mouvements différents (abdomen, la poitrine et la zone supérieure) ou un cas d'inhalation est réalisée avec les trois parties ensemble, il semble plus approprié. Vous pouvez pratiquer en face d'un miroir, en plaçant une main sur l'abdomen et une sur la poitrine, de sorte que vous pouvez voir et sentir les mouvements, ce qui aidera beaucoup à comprendre le mécanisme de la respiration complète et en savoir plus sur notre corps. Pas vraiment correct de dire que la respiration ne remplir qu'une partie de nos poumons.

L'air est gazeux et donc quand l'inspiration est supposée être répartie uniformément à l'intérieur. Nous pouvons remplir les poumons avec plus ou moins d'air, mais en tout cas, nous pouvons remplir d'air seulement une partie de nos poumons. Soit dit en passant, l'oxygène représente environ 21% de l'air que nous respirons.

Les hommes et les femmes ont des différences respiratoires. Les poumons et les muscles respiratoires des femmes sont plus petites que les hommes, et doivent donc faire plus d'efforts pour obtenir de l'oxygène.

la taille des personnes pulmonaires de hauteur détermine également, à des altitudes plus élevées, une plus grande taille du poumon. En outre, les femmes ont souvent tendance à respirer plus vite.

Ils ont aussi la respiration plus de difficulté que les hommes au cours de l'exercice physique par l'activation électrique plus élevée des muscles respiratoires, en particulier le diaphragme, conclut une étude publiée dans la revue de physiologie expérimentale en 2013.

Au cours de 2015, l'Université de la Colombie-Britannique à Vancouver a testé les hommes et les femmes tout en faisant l'exercice et les muscles respiratoires ont constaté que les femmes consommaient plus d'oxygène que les hommes.

La respiration abdominale ou diaphragmatique est plus fréquente chez les enfants et les hommes adultes, tandis que les femmes préfèrent utiliser la respiration thoracique.

La cause peut être liée à la fonction de reproduction, compte tenu des difficultés à respirer avec le ventre pendant la grossesse. Les développements ont forcé les autres groupes musculaires utilisés pour cette fonction.

Comme vous avez pu le constater, il existe une relation étroite entre tous les équipements respirer et respirer profondément. Pour augmenter la profondeur avec laquelle l'air nous devons mettre en action les muscles impliqués.

L'étape suivante serait alors: Respirez lentement du sol et de la zone progressivement plus large dans toutes les directions alors que vous augmentez progressivement la profondeur de votre respiration.



L'idéal est d'arriver avec le temps et la formation, le meilleur parti possible du système respiratoire, de sorte que le travail tous les domaines mentionnés ci-dessus.

TTEND

Avec notre respiration, nous pouvons faire des choses différentes. Souvent appelé à prendre et l'air expulse, également conserver ou retenir votre souffle, mais il est moins fréquent de parler lorsque nous respirons de telle façon que nous permettons à notre corps demander ou me dire quand revenir en arrière pour l'air.

Ceci est le point suivant: après plusieurs respirations lentes et expulse le dos d'air et d'attendre pour vous s'il vous plaît respirer à nouveau.

Ne faites aucun effort pour aller sans respirer, il écoute le corps, lui permettant après avoir expulsé l'air prend pas automatiquement, mais attendez-vous en avoir besoin.

Bien qu'au début de la pause respiratoire sera sûrement très bref, chaque fois peut attendre plus longtemps entre l'expulsion et nouvelle prise d'air, il peut facilement atteindre une fréquence de trois ou quatre respirations par minute.

Il convient de préciser que la pause respiratoire survient, au lieu d'une interruption, il est une extension de l'expulsion de l'air, avec une vitesse minimum sans aucun effort, presque involontaire.

Laissez quelque chose comme un flotteur ou de dégonfler un ballon qui a peu d'air. Ce type de respiration, étendant l'expulsion de l'air et l'ajout d'une pause après qu'il a été appelé « respiration endogène ».

De plus, des études de respiration se réfèrent également à un autre pause, une phase intermédiaire entre l'admission et l'expulsion de l'air: rétention (retenir sa respiration pendant une courte période après la prise d'air avant éjection).

Il ne semble pas une étape, peut-être être un peu moins naturel, cette étape essentielle peut ou non être inclus dans la respiration exercices décision du praticien.

a également noté que, au souffle lentement, et une certaine forme de rétention se produit, parce que lorsque nous avons introduit quelques secondes et continuer l'inhalation de l'air, l'air que nous avons déjà inspiré est retenu.

Et la même chose pour l'expulsion, lorsque nous avons pris quelques secondes et exhalant sera encore passer plus de temps à faire la même chose, nous retenons également partie de l'air.

Un autre phénomène, bien que lié, est l'interruption ou la respiration involontaire tenue ou inconsciente par des causes psychologiques.

Lorsque Linda Pierre a travaillé pour Microsoft, il se trouvait était retenant son souffle en lisant vos e-mails.

À la suite de cela, il a décidé d'analyser ce comportement dans d'autres. Les résultats de leur étude sont clairs, environ 80% des personnes ont montré « l'apnée du courrier électronique », aussi appelé apnée courrier électronique ou l'apnée écran, qui a été défini par Stone comme la suspension de la respiration ou respiration superficielle alors que les adresses e-mail.

Cela arrive non seulement aux messages reçus contrôle également au projet.

Mais cet arrêt de réaction respiratoire correspond à quelque chose de plus général, et il arrive à d'autres situations d'attente, un quelque chose d'attente avec intérêt, comme lorsque nous attendons une importante et son appelé le téléphone, le courrier ouvert ou courrier physique, quand on regarde si gauche a notre numéro à la loterie, quand notre équipe va jeter une pénalité quand quelqu'un nous dit que nous avons une histoire pour nous ou quand on voit certaines scènes dans un thriller.

L'arrêt de la respiration est fréquemment observée lorsque nous aurons peur quand quelque chose nous impressionne.

Aussi à la douleur physique ou psychologique, ou lorsque nous nous inquiétons ou essayer de résoudre quelque chose; parfois même en pensant simplement.

Tout effort ou le stress peut gêner la respiration, quelque chose « ahurissant » est une expression largement utilisée dans les médias et la publicité.

Durable respiration ainsi actif le système nerveux sympathique, ce qui met le corps en mode de survie (lutte ou de fuite), la cuisson de la fréquence cardiaque et provoquant le glucose du foie et distribuer le cholestérol, entre autres effets, à la circulation sanguine et l'équilibre entre l'oxygène, le dioxyde de carbone et l'oxyde nitrique modifiés, jusqu'à blesser.

La digestion est une fonction biologique primaire de l'homme. Pour donner sa véritable dimension et l'importance devrait peut-être nous considérer dans notre système digestif, nous marchons avec leurs environ onze mètres de long.

Il est, ainsi que la respiration, l'un des piliers de notre énergie.

La digestion et la respiration sont liés. Après un repas trop riche sens de lourdeur souvent accompagnée d'une augmentation de la respiration de difficulté, surtout quand après avoir effectué une activité physique même modérée.

Lorsque nous avons faim, le système digestif est prêt à recevoir et à transformer les aliments, mais manger sans faim peut produire un « stress biochimique » pour certains organes et le système en général.

Dans un récent sondage, plus de 60% des femmes américaines ont dit qu'ils réagissent de manger quand ils se sentent stressés. Certains font remarquer que l'effet immédiat de trop manger est hyperventilation, et l'essoufflement après l'ingestion est un signe commun d'avoir mangé trop.

Les allégations du Dr Konstantin Buteyko qui hyperventilation pousse les gens à trop manger et soutient que, pour éviter cela, nous devons changer la façon dont nous respirons, le recyclage de cette fonction pour la rendre plus consciente et contrôlable.

D'autre part, les personnes en surpoids et de l'obésité a 50% plus susceptibles de développer l'asthme que les personnes de poids normal. Le poids influe également sur la capacité pulmonaire, car l'accumulation de tissu adipeux provoque les poumons ne peuvent pas utiliser sa pleine capacité.

La sagesse conventionnelle concerne également les expériences avec digestif: l'anxiété produit un noeud dans l'estomac ou les tripes nous revuelvan, les amoureux se sentent papillons dans l'estomac, si nous avons beaucoup d'endurance nous disons que nous avons beaucoup estomac ...

Nous parlons des effets qu'ils peuvent avoir certaines émotions ou des expériences intenses dans notre tube digestif. Émotions affectent notre corps en général: Agitez notre souffle, accélérer les battements du cœur, les élèves se dilatent, nous faire trembler, avoir des sueurs ou des frissons, etc.

L'esprit et le corps sont étroitement et indissolublement connecté. L'impact psychologique sur le corps (un bouleversement nous fait sentir mal physiquement) au corps comme il a des effets sur notre esprit (limitation de la maladie physique peut conduire à la dépression).

Et il est vrai que beaucoup de gens expriment leur anxiété ou de détresse psychologique par des troubles digestifs.  
Les troubles avec origine psychologique.

Bien que la plupart des maladies ont une origine biologique tout à fait clair, on peut aussi tomber malade d'événements qui nous affectent psychologiquement. De la même manière que notre corps influence nos émotions d'avoir faim ou fatigué, les émotions peuvent également influencer sur notre corps.

En fait, le plus frappant et fort sont les émotions, plus ils sont susceptibles de laisser leur marque sur le corps humain. Ainsi, stress post-traumatique ou de stress aigu, sont des tableaux cliniques qui reflètent les effets d'avoir été victimes ou témoins d'expériences très traumatisantes: les enlèvements, la torture, l'agression, le viol, assassiner, etc.

Tout au long de l'histoire récente, ils ont été proposés des noms différents et des catégories pour faire référence à différents types de conditions ou de troubles à l'origine psychologique.

Trouble de conversion ou d'un trouble dissociatif, était autrefois connu sous le nom d'hystérie de conversion, terme popularisé par le psychiatre Sigmund Freud, qui a affirmé que les conflits internes non résolus se transforment en symptômes physiques.

troubles de conversion, plus récemment appelés « troubles fonctionnels symptômes neurologiques » sont maintenant rares, et les personnes qui souffrent de symptômes neurologiques qui ne peuvent pas être expliquées par une évaluation médicale; il n'y a pas de maladie sous-jacente qui cause ou justifier.

Les symptômes commencent habituellement soudainement après une expérience stressante ou après le début d'un conflit psychologique.

Les patients ne sont pas en train d'inventer ou simulant les symptômes, qui sont interprétés comme une tentative de résoudre le conflit qui personne se sent.

Ainsi, quelqu'un qui estime qu'il est inacceptable d'avoir des sentiments violents peuvent éprouver soudainement un engourdissement dans ses bras après se mettre en colère et se sentir le désir de quelqu'un a frappé.

Comme son nom l'indique, la personne qui souffre d'un trouble de transforme la conversion ou convertit inconsciemment vos conflits psychologiques des symptômes ou des déficits physiques, comme (cécité) déficience sensorielle, la mobilité (paralysie d'un membre), l'amnésie, etc.

Dans les troubles somatoformes (maintenant appelés troubles symptômes somatiques) les personnes touchées n'ont pas de dommages apparents biologiques. Il peut y avoir la douleur, mais il n'y a pas de blessure aux tissus ou organes.

Le terme psychosomatique, tend également à désuétude, a été largement utilisé pour désigner un trouble organique dans lequel un dysfonctionnement physique est démontrable (viendra pour produire des dommages objectif) et est liée à des contraintes par borne l'individu ou sa personnalité .

Le mot « psychogène » (ce qui signifie causé par l'esprit) et accompagnant des troubles tels que la douleur psychogène ou la toux psychogène, a été en train de disparaître du classement depuis des études récentes avec l'imagerie cérébrale trouvé dans certains cas, les troubles de cause physique possible considérés avant pur origine psychologique.

Mais d'un point de vue scientifique, il est très difficile de prouver que l'altération physique dans le cerveau est ce qui cause la maladie et non l'inverse, parce que le trouble du cerveau peut juste être physique, comme expression des personnes déprimées pour des raisons émotionnelles ou sociale ont de faibles niveaux de certains neurotransmetteurs (sérotonine et de dopamine) dans le corps.

Dans ces cas, personne ne pense que c'est la faute dans le cerveau qui a donné lieu à la dépression, est ce que la personne vit ce qui a causé.

La présence plus faible de certaines substances peut être que le reflet ou l'expression physique de ce qui se passe au sujet.



Ce type de maladie est très fréquent, estimé qu'au moins un quart des visites aux médecins de famille sont en fait par des symptômes physiques causés par des problèmes psychosociaux: la mort d'un être cher, rupture couple, problèmes relationnels avec les enfants, le harcèlement en milieu de travail, perte d'emploi, la menace d'expulsion, etc.

La liste des symptômes que vous pouvez avoir est vaste et varié, cependant, parmi eux, la douleur est le principal, peut se produire dans différents domaines: maux de tête, l'abdomen, le dos, pendant les règles, les articulations, crampes intestinales ...

À d'autres moments, oui, il y a une maladie cause organique, mais l'état psychologique se détériore. Il est ce qui se passe dans des cas tels que l'hypertension ou la colite ulcéreuse, parmi beaucoup d'autres. Il est connu que le stress aggrave les signes et les symptômes, le traitement difficile.

Toutes les personnes ont la même prédisposition à des conditions ou des troubles. plus susceptibles de les souffrir éprouvent des difficultés à faire face à des situations stressantes ou traumatiques, ou d'exprimer leurs sentiments.

D'autre part, les expériences en général ont eu toute la vie, positive ou négative, ils influent aussi sur l'apparition de ces problèmes de santé. Ces altérations d'origine psychologique nous rappellent que l'esprit et le corps sont étroitement liés.

À cet égard, le Dr Sergio Oliveros Calvo dit que nos tripes expriment des sentiments et des états d'âme, et portent inconsciemment beaucoup sur eux.

estime en outre qu'environ un quart des personnes qui développent des symptômes gastro-intestinaux ne présentent pas de blessures justificative d'organes.

En fait, la liste des troubles digestifs de ce type comprennent la gastrite, les ulcères, la colite, syndrome du côlon irritable, constipation, vomissements, etc.

Cela ne dans le tube digestif, comme l'ont également décrit d'autres troubles liés à d'autres systèmes:

Cardiovasculaires: maladie cardiaque, tachycardie, arythmie, accident vasculaire cérébral, angine de poitrine. Respiratoire: asthme, rhinite. Peau: dermatite, l'acné, le psoriasis, l'eczéma, certains types d'alopécie, éruptions cutanées.

Génito-urinaire: dysménorrhée, troubles du cycle menstruel.

D'autres allergies, l'hyperthyroïdie, l'hypothyroïdie, la douleur chronique, maux de tête, migraine.

De toute la grande importance de l'entretien de la santé d'un état psychologique aussi calme que possible suit. Plus d'un cerveau? Pour revenir à nos tripes, on estime que seulement dans le tube digestif sont au moins cent millions de neurones, montant similaire qui a le cerveau d'un chien ou un chat, et il y a 25 types différents. En outre, dans l'intestin, il se produit environ 95% de la sérotonine (influence sur la production de lait maternel, la régénération du foie, la division cellulaire, la fonction intestinale ou la sensation de bonheur) et 50% de la dopamine (liée à la détente et d'autres sensations agréables, en plus de la personnalité, la créativité, la mémoire et la motivation).

La sérotonine est une molécule dont un faible niveau dans le cerveau ont été associés à des états d'humeur négatifs, la dépression ou la toxicomanie.

Comme d'autres molécules, la sérotonine a une fonction unique, il dépend de la cible intermédiaire.

N'a pas été démontré que la sérotonine peut traverser la barrière hématoencéphalique, qui régule l'entrée des substances dans le cerveau, bien que 90% de la sérotonine dans notre corps est dans notre intestin, il est très risqué de raconter notre comportement.

Cerveau et l'intestin communiquent constante et directement par le nerf pneumogastrique ou nerf vague.

On pensait auparavant que la communication était dans la direction du cerveau à l'intestin. Aujourd'hui, on sait que 90% de ces cellules transportent l'information de l'intestin au cerveau et en utilisant les mêmes signaux à l'information de transmission.

Le système nerveux entérique est une partie du système nerveux qui est chargé de contrôler directement le tube digestif. Il est dans les spires de tissu qui tapissent l'œsophage, l'estomac, l'intestin grêle et du côlon.

Il se compose d'un réseau de neurones, répartis dans le tractus gastro-intestinal. Ce réseau est en mesure d'agir de manière indépendante un peu, et en ce sens parle de la « deuxième cerveau », bien que d'autres considèrent qu'il pourrait être plus approprié d'appeler d'abord parce que le cerveau est apparu plus tôt évolutionnaire, est plus ancienne.

D'autres chercheurs pensent que parler de l'intestin comme deuxième cerveau est tout à fait tort, parce que même si cent millions de neurones peuvent sembler beaucoup, il y a huit cent cinquante pour chaque tête du système entérique.

Ce serait comme comparer une maison mille mètres carrés avec une petite pièce de rangement. Ils sont également différents dans la structure, le cerveau est beaucoup plus complexe, avec des divisions spécialisées et des couches de neurones.

Neurones du système digestif est responsable, entre autres fonctions, contraction et de relaxation des muscles que la nourriture se déplacer à travers les organes et contrôler aussi la sécrétion qui aide à briser la nourriture de sorte que les cellules peuvent obtenir leur nourriture par le sang.

Si nous avons des neurones dans cette partie de notre corps, quelque chose d'aussi important que processus la nourriture que nous mangeons serait impossible.

En outre, dans l'intestin, il est fait environ 85% de notre système immunitaire. Comme si cela ne suffisait pas, il a commencé à parler du « cerveau du cœur ».

Il a été constaté que le cœur contient un système nerveux autonome et bien développé plus de 40 000 neurones et un réseau complexe de neurotransmetteurs, des protéines et des cellules de soutien.

La recherche montre que le cœur est un organe sensoriel et un centre sophistiqué pour la réception et traitement de l'information.

De nombreuses expériences ont montré que le cœur envoie des signaux au cerveau influence sans cesse la fonction des centres supérieurs impliqués dans la perception, la cognition et le traitement émotionnel.

Comment se détendre le tube digestif? Une fois que vous avez réussi à établir une respiration lente et profonde, et des pauses, se concentrer votre attention sur les voies de l'estomac-intestin et essayer, en particulier lors de l'expulsion de l'air et des pauses, se détendre.

Vous devez commencer à se concentrer sur la partie centrale-bas de la poitrine, où seulement les os de la poitrine sous le sternum. Ensuite, allez lentement vers le bas pour atteindre la partie inférieure intestinale.

Pour ce faire, vous pouvez mettre une de vos mains sur la région puis, après chaque cycle de respiration, descendez la main et en se concentrant votre attention sur des endroits de plus en plus bas jusqu'à ce que la quasi-pubienne. Répétez ce cycle autant de fois examiner.

A ce stade, il est très pratique de maintenir la respiration abdominale (à partir d'aussi bas que possible), comme un massage ou produire un mouvement dans le tube digestif, à bien sentir cette région, concentrons-nous sur et relajemos.

Lors de l'expulsion de l'air et la période d'attente avant une nouvelle inspiration, nous pouvons faciliter la relaxation digestive en plaçant une main sur la partie inférieure de l'abdomen et lui faire ce qui suit: produire des vibrations (comme si nous avions tremblement de la main).

Donner des traits très doux. Donner un massage doux. Prendre votre poids du ventre, en le déplaçant un peu (si vous avez un ventre plat cette astuce n'est pas pour vous) et de libérer sous peu.

Ces actions simples favorisent la concentration sur le tube digestif et aider à se détendre. Il y a un certain nombre de signes ou des signes que vous faites bien ou très bien: Surtout entendre des bruits dans votre système digestif, même dans les zones latérales.

Les gens peuvent également les entendre à proximité. Mouvements également les notes accompagnant les bruits mentionnés ci-dessus.

Vous pouvez parfois voir une sorte de vide dans l'estomac et même la faim. Vous pouvez parfois percevoir votre rythme cardiaque

À un certain moment, vous sentez le besoin d'expulser le gaz et exceptionnellement déféquer.

Dans certains cas, vous pouvez rencontrer un certain inconfort digestif à un moment donné, surtout si le régime n'a pas été suffisante.

Donnez-vous le temps et a passé les moins de cinq minutes pour se détendre le tube digestif avant d'avoir établi une, des pauses respiratoires plus ou moins profondes et lentes.

Idéalement, la concentration et attention à la respiration et des sensations corporelles, en gardant le rythme lent, la profondeur et des pauses tout en essayant de détendre le tube digestif.

Mais dans la pratique, il y aura deux types de stimuli ou des éléments qui interfèrent avec ceci: Le principalement des bruits et des sons (si vous gardez vos yeux fermés) stimuli externes, bien qu'ils puissent être aussi visuel que la situation dans laquelle nous nous trouvons .

stimuli internes: au-dessus toutes les pensées générer, que ce soit sous la forme d'images ou de dialogue ou monologue intérieur.

Il est normal que l'apparition de pensées, de l'enfance, nous avons été encouragés à utiliser notre esprit pour générer de nouvelles idées, prendre de bonnes décisions et de trouver des solutions aux problèmes.

Après des années d'activité mentale continue, sans doute, nous sommes devenus accros à la pensée. Selon le laboratoire de Neuro Imaging, les humains ont en moyenne environ 70 000 pensées par jour.

Beaucoup de gens vivent avec un niveau élevé de stress et d'activer l'idée simple d'arrêter et de concentrer votre attention vers l'intérieur peut même causer plus de stress; montrer la peur et le rejet du même contact avec eux.

En 2014, une enquête de l'Université de Virginie a révélé que 67% des hommes et 25% des femmes américaines ont préféré recevoir un choc électrique à passer seul dix minutes avec ses pensées.

Avec nos esprits construire des histoires que nos corps comme réagisse si elle était réelle.

Les émotions ne durent généralement que quelques instants, mais nous avons tendance à glisser, d'étendre et ruminer, créant ainsi des humeurs, ils ont maintenu au fil du temps, peuvent devenir des traits personnels.

Un grand pourcentage de personnes sont absents de la forme involontaire et constante du moment présent avec des pensées sur le passé ou l'avenir, d'anticiper, la planification, l'examen des événements passés, etc.

Le manque d'attention à nos jours et la préoccupation constante au sujet de ce qui est arrivé ou ce qui n'a pas encore eu lieu, prend pour réagir automatiquement et mésadaptés.

On se souvient avec gratitude du passé et de regarder vers l'avenir avec optimisme, mais le bien-être ne peut être vécu dans le moment présent.

Vous pouvez quitter le mode « automatique » et vivre pleinement dans le présent avec un niveau supérieur de conscience.

Mindfulness, qui en espagnol se traduit par la pleine conscience, fait référence à l'attention intentionnelle, au moment présent avec intérêt, la curiosité et l'acceptation, sans juger.

Avec ce genre d'attention que nous apprenons à interagir directement avec ce qui nous arrive ici et maintenant.

Il consiste à observer le corps et l'esprit, pour permettre à nos expériences apparaissent et les accepter comme ils sont aussi des pensées et des sensations désagréables.



Nous ne parlons pas de rejeter une idée, ou d'essayer de supprimer ou quoi que ce soit de contrôle à tous les autres que la mise au point et la direction des soins.

Au lieu de combattre votre voix intérieure ou suivre le discours, essayez de voir vos pensées de l'extérieur, comme si elles étaient quelqu'un d'autre.

Rappelez-vous cette partie de votre rôle dans le monde est le spectateur; regarder les oiseaux volent, mais volent avec eux. Les exercices de respiration sont l'une des formes différentes qui existent méditation.

La méditation terme fait référence à un large éventail de pratiques, y compris des techniques pour favoriser la relaxation, obtenir de l'énergie interne et de développer la compassion, l'amour, la patience, la générosité et le pardon, la formation de l'esprit pour assurer un état de bien-être dans une activité de la vie.

La méditation a été pratiquée depuis l'antiquité en tant que composante de nombreuses religions et croyances, mais pas une religion en elle-même. Il est une méthode pour former et développer l'esprit pour surmonter les schémas de pensée qui causent des souffrances et de cultiver des attitudes mentales saines et positives, en encourageant les États lucide et calme.

Certaines de ses variantes ou modalités conduisent souvent à se déconnecter de l'extérieur pour se connecter avec vous-même, en négligeant ce qui est en dehors de répondre à l'intérieur.

la méditation Mindfulness implique de se concentrer sur une seule pensée, afin de se conformer au moment présent.

Doit maintenir la conscience de la respiration et accompagnée d'un mantra: une pensée qui se répète continuellement pour éviter les pensées indésirables, un mot ou une expression positive ( « relax », « paix », « amour », « Je suis calme » ...). Mantras peuvent être parlées, chantées ou exécutés en silence (parler ou chanter dans l'esprit).

La méditation a été liée à un grand nombre d'avantages pour la santé. Des recherches récentes indiquent que vous pouvez changer la forme, le volume et la connectivité du cerveau.

Les scientifiques de l'Université Carnegie Mellon ont montré que les adultes qui pratiquent la méditation non seulement avait une meilleure connectivité du cerveau, ont également réduit les niveaux d'un marqueur biologique clé inflammatoire, l'interleukine-6 dans les quatre mois.

Ceci est important car, à des doses élevées, ce biomarqueur a été associée au cancer, la maladie d'Alzheimer et des maladies auto-immunes. Grâce à des scanographies du cerveau, professeur de psychologie David Creswell a confirmé que les gens qui avaient la méditation pratiquée pendant quelques jours a augmenté la connectivité fonctionnelle; neurones des régions impliquées dans l'attention et le contrôle exécutif a mieux fonctionné qu'auparavant.

Le plus impressionnant est que lorsque les chercheurs ont analysé des échantillons de sang prélevés quatre mois après les jours de méditation, a constaté que ces personnes avaient réduit les niveaux d'interleukine-6.

Dans la même veine, les neuroscientifiques de l'Université de Californie à Los Angeles ont montré que la méditation augmente les niveaux de girificación (les plis de la croissance du produit du cortex cérébral), qui se traduit par un traitement plus rapide de l'information, l'amélioration l'attention, la formation de la mémoire et la prise de décision.

Dans une étude réalisée en 2013, les chercheurs de l'Université Brown affirment que les gens qui pratiquent la méditation, où le souffle joue un rôle fondamental, le gain contrôle plus grand sur les rythmes alpha sensoriels du cortex, un type d'activité électrique qui aide à réguler la façon dont les processus du cerveau et des sensations de filtres, y compris la douleur, des pensées négatives et des souvenirs. Méditants apprendre, non seulement pour contrôler les sensations corporelles que l'attention de salaire, mais aussi la façon de régler l'attention à ne pas devenir biaisé vers les sensations physiques négatives.

Scientifique Peter Vestergaard-Poulsen, du Centre de neurosciences intégratives fonctionnelle au Danemark, piloté une étude montrant que la méditation matière grise augmente, a des effets positifs sur le système respiratoire, le cœur et le système immunitaire, et de promouvoir la stabilité émotionnelle et réduire les effets du vieillissement sur l'esprit.

la respiration yogique et la méditation, entre autres thérapies ont été inclus en 2011 dans le cadre du programme de formation pour les astronautes de la NASA face à l'adaptation difficile dans l'espace.

En outre, depuis 2017, le psychologue et expert en techniques de respiration, Beilisa Vranich, les soldats américains ont appris à rester calme pendant le combat.

En plus de travailler avec la respiration, il y a beaucoup d'autres formes intéressantes de méditation. observation consciente est l'un d'entre eux.

Essayez de prendre un objet que vous avez à portée de main, saisir et laissez votre attention soit entièrement absorbée par l'objet, juste regarder.

Si vous assistez à plein, vous pouvez l'esprit libre de réflexions sur le passé et l'avenir, et vous vous sentirez différent d'être dans le moment présent d'une manière plus consciente.

Vous pouvez également pratiquer audience d'observation consciente. Une écoute attentive peut être pour beaucoup de gens une technique de soins intensifs observation plus puissante ou visuelle.

Quelle est votre relation avec vous maintenant? Une communication parlant généralement compris de se référer à la relation avec les autres. Mais si la communication avec l'extérieur est important, la communication interne, que nous avons avec nous-mêmes, pas moins.

Qu'est-ce que vous vous dites quand vous gâcher au travail, quand quelqu'un n'agit pas comme prévu ou si vous ne recevez pas ce que vous aviez proposé? Parfois, nous devenons nos pires critiques, nous dire avec mépris quand nous faisons une erreur.

Pour une erreur simple, beaucoup de gens qui se disent réagir inutiles, stupides, etc. Un apitoiement cela fait référence à la gentillesse que nous sommes avec nous-mêmes, et nous ne devrions pas être confondu avec l'auto-indulgence ou qui ont un faible niveau.

Notre culture semble nous encourager difficile à améliorer. Kristin Neff, professeur à l'Université du Texas et l'un des pionniers dans ce domaine, a trouvé dans ses recherches que les principales raison que les gens sont apitoyé est peu peur de devenir indulgent avec eux-mêmes; Ils croient que l'auto-critique, ils feront moins d'erreurs et de devenir meilleur.

Cependant, les études montrent que cette tendance, même si elle peut fonctionner à court terme, nous fait à long terme une auto-image négative.

Des recherches récentes suggèrent que les personnes qui acceptent leurs imperfections souffrent moins d'anxiété et de dépression, en plus d'être plus heureux et optimiste.

Apitoiement améliore notre expérience, car il aide à penser que notre valeur en tant qu'individu ne dépend pas de la façon dont nous faisons les choses ou nous ne serons jamais erreur.

L'amour inconditionnel de soi est un aspect central dans la pratique de la pleine conscience. Cultiver fournit la force émotionnelle, nous pouvons récupérer plus rapidement que nos souffrances et encourage le développement d'une attitude de bienveillance, de tendresse et de respect pour nous-mêmes et d'autres.

La recherche montre que les gens qui cherchent des plaisirs matérialistes et superficiels finissent par être plus anxieux, émotionnellement instable et beaucoup moins heureux à long terme.

Il est facile de plaisir confondre avec le bonheur. Les activités qui vous rendent heureux à petites doses (manger, faire du shopping, le sexe ...) ne vous fait pas sentir plus heureux en général, seulement pendant le temps ils sont faits.

Il existe d'autres expériences qui se rapportent plus au bonheur, comment surmonter les difficultés, atteindre un objectif compliqué, la croissance ou indulge soin d'un autre être humain, d'avoir le dos de la vie pour voir l'échec comme une expérience qui nous permet d'apprendre.

Sentez-vous la reconnaissance, se rendant compte et d'apprécier les bonnes choses que nous avons dans la vie, il améliore également la satisfaction personnelle et aide à faire face au stress et à l'adversité.

Compte tenu des distractions, quelle que soit leur origine, doivent rediriger l'attention à la respiration, en prenant une grande respiration et de recommencer le processus ou l'exercice.

Lorsque vous détectez que prendre un certain temps la respiration inconsciemment ou inadéquat, il prend plus d'air dans votre prochain souffle et expulsent ouvrant lentement sa bouche un peu.

Il existe des techniques qui peuvent être utiles pour éviter les distractions; représentent tous un support ou un guide pour les pensées, une aide à l'exercice et de se concentrer sur la conduite de notre cerveau: Pour certaines personnes, de visualiser des scènes de détente dans votre esprit, comme un jardin ou sur une plage, il peut bien fonctionner.

En outre, comme indiqué plus haut, il y a la possibilité de répéter un mantra qui occupent l'espace mental plus de messages amicaux et positifs.

Si votre esprit ne cesse de pensées produites comme langue, vous pouvez transformer en une langue inventée avec des mots et des phrases vides de sens, de sorte que le discours n'a pas de sens, d'éviter d'autres contenus mentaux.

Une autre idée est d'essayer de déformer les pensées, bajándoles le volume dans votre esprit, ce qui les rend plus lent ou changeant de ton plus grave ou plus aigu.

Il y a aussi la stratégie en fredonnant une mélodie ou des pièces de musique de se rappeler ou inventer, juste à chaque fois que nous expulsions l'air.

Exhalation ne doit pas être par la bouche, nous pouvons faire des sons avec la bouche fermée.

Nous avons aussi la possibilité d'utiliser des enregistrements, vidéo ou audio, pour nous guider ou diriger. Si vous souhaitez utiliser cet itinéraire de recherche Internet « relaxation dirigée », « relaxation guidée » ou « dirigé fantastique ».



Progressivité fait référence au développement croissant, l'augmentation progressive étagée ou.

Comme avant d'étudier quelque chose de plus complexe est nécessaire de connaître ses éléments les plus simples, pour obtenir une bonne relaxation digestif doit d'abord maîtriser la respiration lente et profonde et des pauses. Et la première chose à faire est de rester concentré sur le processus respiratoire.

Personne ne pense mentalement équilibré, vous pouvez mettre à la gym une ou deux fois par mois. Osez-vous soulever 60 kilos le premier jour de la formation de poids? Ou courir un marathon sans jamais avoir préparé du tout? de même la pratique de la respiration consciente ou délibérée.

Pas seulement une séance de cinq minutes tous les deux ou trois jours pour arriver à obtenir un avantage réel aux deux séances quotidiennes recommandées minutes moins dix les trois premières semaines.

Si vous faites quelque chose pendant 21 jours d'affilée, vous aurez une bonne chance de devenir une habitude.

Cette théorie, développée en 1960 par le psychologue Maxwell Maltz, nous dit que nous devrions prendre quinze minutes en même temps et au même endroit pour toute nouvelle habitude que nous voulons acquérir jusqu'à ce qu'ils rencontrent les 21 jours consécutifs de pratique.

Tout le monde est d'accord avec ces dernières idées. Certains considèrent la pratique ou la répétition continue n'est pas ce qui crée le changement, mais le fait par inadvertance prendre conscience des avantages ou des améliorations.



De ce point de vue, les changements plus durables et stables, ne comportent pas d'effort et de sacrifice. Si l'effort est nécessaire pour créer un changement, il en sera de le garder, de sorte que vous ne pouvez pas être tenue à jour, car nous avons tendance à prendre la voie facile, que la moindre résistance.

Quoi qu'il en soit, pour obtenir une prestation complète doit pratiquer tous les jours pour intégrer les changements dans la façon dont vous respirez dans votre vie quotidienne.

Ceci est généralement pas trop difficile, comme d'habitude va aller avoir des sensations et l'exercice des expériences plus agréables, peut générer une certaine dépendance à celui qui est auto-produit.



Lorsque l'on regarde le calme, l'influence ne doit pas être sous-estimée dans l'environnement physique qui nous entoure dans toutes ses dimensions: la présence de la lumière, qu'elle soit naturelle ou artificielle, peut être activer ou stimuler.

En ce qui concerne le son que vous pouvez distinguer entre les sons continus et intermittents.

En principe, un son continu ou en continu, comme un sèche-linge, est plus relaxant ou moins gênant d'un lot, comme un marteau, plus inquiétant.

La température est un autre facteur qui affecte directement le sens du bien-être et de détente. Le corps ne nous permet pas d'être calme si l'on sent trop chaud ou froid.

La chaleur rend le travail du corps plus dur et exige plus d'oxygène pour maintenir la température, donc en été vous avez tendance à respirer pire.

De plus, les températures élevées favorisent l'accumulation de la contamination, la détérioration de la qualité de l'air.

Aussi une forte ou une faible humidité, le même que le manque ou l'excès de ventilation peut être contre-productif.

La présence d'odeur, agréable ou désagréable, peut causer des distractions. Le contexte physique en général plus ou moins propre, agréable et bien rangé, où nous sommes situés.

Ensuite, il y a les facteurs psychologiques: caractéristiques de la personne qui pratique: et sa personnalité et son tempérament, son histoire de vie et le présent moment existentiel, leur niveau culturel, l'âge, l'ouverture ou la flexibilité mentale, les habitudes, les croyances, les attentes concernant les exercices de respiration, leurs expériences antérieures dans des activités similaires, etc.

Les exigences et les stimuli externes: les gens qui ont besoin de notre attention, les appels, les messages, les animaux ... Être dans une ville ou une ville, dans un appartement ou dans une maison isolée, sous un toit ou aux intempéries.

Établir des liens avec où nous sommes: ou dans une autre maison, hôtel, etc.

Les gens proches de nous et de la relation que nous entretenons avec eux. Ce que nous devons faire ensuite ou le lendemain, les conséquences possibles de ce que nous avons fait ou est arrivé hier, etc.

Diverses enquêtes et études montrent la grande influence que l'environnement dans son sens le plus large, et en particulier l'environnement social sur les humains.

Dans certains pays, la solitude devient une question de santé publique. En Janvier 2018, il a créé le premier ministère de la Soledad, après que les autorités sanitaires britanniques constataient que près de 14% de la population, environ neuf millions de personnes, vivaient dans la solitude.

En 1988, Charles Bullock, membre fondateur de la faculté de psychiatrie à Harvard, a souligné l'isolement social comme facteur de risque important pour la mortalité, les maladies et les blessures comme le tabagisme, l'obésité ou l'hypertension. Bullock a constaté que la solitude affecte la santé en augmentant l'inflammation chronique et le risque de maladies cardio-vasculaires (et plus grave), ce qui diminue la qualité du sommeil, la fonction immunitaire, cognitif et exécutif, et de plus en plus à 26% le risque de décès prématuré de toutes les causes.

Dans le cerveau, les zones que la douleur Perceive sont activés, et la densité de la matière grise diminue dans les domaines liés à la perception.

déréglementation des hormones de stress, qui est associée à des problèmes de santé négatifs se produit. Il semble que le contact avec les gens, ou plutôt, avec certaines personnes, peut être apaisant à l'anxiété et ont un effet antidépresseur et réduire la pression artérielle.

Nous sommes très très sensible à l'environnement social de prendre la main d'une autre personne peut nous faire sentir moins de douleur.

La recherche dans les universités du Colorado Boulder et Haïfa a montré que, quand une personne prend la douleur à la main d'un être cher, la perception de la douleur diminue, et la respiration et le rythme cardiaque des deux personnes ont tendance à synchroniser. Les résultats montrent l'importance du contact physique entre les personnes et montrent des changements physiologiques en présence d'êtres qui sont estimés.

Un autre exemple de notre sensibilité est que, il suffit de regarder d'autres personnes pratiquant le sport, l'un de la respiration, la circulation sanguine, le rythme cardiaque et augmente la transpiration.



Il y a au moins trois situations différentes Le rapport à la réalisation d'exercices de respiration:

1. Si seulement nous pouvons consacrer à la pratique sans avoir à prendre soin de quoi que ce soit d'autre, ce serait une bonne formation.

Peut-être le plus important pour la prise de conscience du souffle de l'un, pour améliorer la fonction respiratoire et le développement de la musculature connexe.

2. Quand ils aussi effectuer d'autres activités telles que le travail, regarder la télévision ou à pied par exemple. Ce point peut contribuer à consolider et à généraliser l'acquisition souffle relaxant aux différentes situations de la vie quotidienne.

3. Lorsque vous avez besoin de se calmer à des situations difficiles, pénibles ou stressantes. Il faut commencer par la formation et aller strictement en étendant la pratique à d'autres activités, de sorte que nous nous préparons à faire face à des situations complexes.

exercices possibles. Voici un certain nombre de variantes d'exercices de respiration sont suggérées comme suggestions. Notez que l'un d'eux peut être fait avec moins ou plus d'efforts. Alors, prenez l'air plus rapide et d'allonger l'expulsion.

Une option est de garder le temps à un rapport de 1: 2, à savoir, exhalant en utilisant deux fois plus longtemps que l'inhalation, faisant l'inspiration par le nez et expirez par l'ouverture de la bouche de son très peu. Prenez l'air plus lentement et expulser plus rapidement; au contraire dans le cas précédent.

Maintenir la même vitesse ou à ralentir la prise de l'air d'expulser, dans le rapport 1: 1, à une vitesse constante.

Effectuer une respiration lente si l'une des alternatives obstruction des deux narines. Émettre un son doux (avec la bouche fermée), tandis que l'air est expulsé très lentement. Effectuer la respiration situé: simple seulement abdominale ou pectorale. Initier la respiration lentement de la zone inférieure et aller remplir.

Remplir l'abdomen et la poitrine par des ondes: pour chaque respiration respiration abdominale dans la première forme et en forme de pectoral, en répétant le cycle (réintroduction de l'air et de l'abdomen de la poitrine fois que nous pouvons) au cours de la même prise d'air.

Entrez la période de rétention après la prise d'air. Dr. Andrew Weil Université Harvard affirme avoir mis au point la méthode de respiration « 4-7-8 » pour dormir rapidement. Consiste d'inhaler par le nez pendant quatre secondes, retenir votre respiration pendant sept ans et expirez par la bouche pour huit, répétant quatre cycles de respiration.

L'importance de la posture et les mains. Il est important de prendre une position confortable et appropriée, car une mauvaise posture conduit à la mauvaise haleine.

En facilitant la circulation de l'air dans le corps, l'une des meilleures positions respiration est similaire au fœtus et se composent des éléments suivants: Position sur son côté sans incliner ou incliné légèrement vers le bas pour réduire la pression de l'appareil digestif sur les voies respiratoires.

Les genoux pliés vers la poitrine à la hauteur désirée. Bras pour réconforter le praticien de la personne. Essayez également de faire les exercices en position couchée, face, les bras et les jambes tendues.



Le corps complètement droite et étiré offrira une plus grande résistance par rapport à la position décrite ci-dessus. Si vous vous placez dans une position couchée face vers le bas, vous trouverez plus de difficulté à élargir vos poumons normalement, comme vous trouverez une force abdominale avant.

Une marche pratique devrait être maintenu dos droit et regarder à l'avant, tout comme le faire assis est meilleur dossier complètement droit et détendez vos épaules et facilitera une meilleure entrée et de sortie de l'air dans les voies respiratoires.

En ce qui concerne les mains et fait remarquer que peut être utilisé pour concentrer l'aide sur un domaine, bien que l'endroit leur appui sur le corps et laisser les assouplies nous pouvons aussi exercer une certaine poussée.

Si elle est placée sur la poitrine, ce qui peut faciliter la respiration abdominale, ce qui serait sans pression et vice versa. Si nos mains ne reposent pas sur notre corps et ne pas pousser ou de pression sur elle.

effort d'exercice. Les efforts et peuvent être une contrainte excessive contre les montants fixés (ou prendre trop expulsent l'air) et le temps (en retard excessif, la conservation ou la suppression d'attente exhalation suivante).

Les possibilités concrètes d'effort d'exercices seraient les suivants:

1. Effort de la quantité d'air qui est prise ou inhalé. Prenez l'air autant que possible peut être plus facile à réaliser avec un remplissage lent de rapide, qui donne au corps assez longtemps pour que le poumon d'expansion.

Un mode de réalisation de cet exercice est technique « la tente » utilisée par l'apnéiste qui consiste à prendre comme des soupirs coups d'air forcé ou après l'inhalation de l'air autant que possible. Après une entrée d'air supplémentaire de force de remplissage complet par petits mouvements répétitifs avec sa bouche comme un poisson. L'exercice est pas aussi simple que cela puisse paraître, et il peut même être dangereux, car ici prudence et progressisme devenir encore plus significatif si possible.

2. L'effort sur le volume qui est éjecté, exhalant l'air autant que possible. A l'air maximum expulsé, l'inspiration suivante sera plus élevé. l'air résiduel restant dans les poumons et les voies respiratoires ou après expiration forcée maximale est appelée. Il est d'environ 1,2 litres et ne peut être exhalé.

3. Effort en allongeant le temps d'inhalation, ce qui rend le remplissage très lentement. Il est vraiment une variante de la première mettant davantage l'accent sur lentement que la quantité.

4. temps de rétention de l'effort, en gardant l'air à l'intérieur de nous après le remplissage.

5. Effort en allongeant le temps expiratoire, la conduite très lentement. Il pourrait également être considéré comme une variante de la seconde, ce qui donne à nouveau la priorité à la lenteur que vider complètement.

6. Effort pour prolonger la pause entre l'expiration et une nouvelle admission d'air.

7. Effort sur une zone particulière, de remplir généralement la baisse maximale ou une partie abdominale. Conduit l'effort soulevé au premier point, mais localisé.

Conseil important: tous les efforts, un par un. Par exemple, si l'on force l'entrée d'air est meilleure que l'expulsion est faite sans forcer. Soit dit en passant, si vous cherchez un moyen de travailler vos abdominaux en position couchée sur le canapé sans avoir à soulever le tronc, Félicitations, vous avez trouvé: exercices de respiration. Et si vous voulez travailler la poitrine aussi et au même endroit ... des exercices de respiration.

Une fois que des progrès ont été réalisés dans la formation, peut également être effectuée avec l'aide de nos mains, exercices pour renforcer les muscles respiratoires: En position couchée, face vers le haut, placez vos mains sur l'abdomen. Respirez pendant que vos mains font pression pour tenter d'empêcher l'expansion abdominale.

Vous pouvez également utiliser vos mains pour les muscles levier de l'estomac et donc l'aide d'entraînement d'air maximum. Cela se fait aussi sans mains, contracter la région. Soyez très prudent avec la résistance à consacrer à de telles pratiques ne blessera pas.

L'effort des exercices doit être abordée avec prudence et progressisme, et les risques sont effectivement recommandé que pour les personnes en bonne santé.

A ce stade, il est possible et même recommandé que vous vous posez cette question: pourquoi faire un effort? Si vous êtes habitué à des sacs de portage de vingt kilos, cinq kilos transportant des sacs semblera très facile. Ou si tous les matins courir quatre kilomètres, la marche deux ne comportent pas de travail.

Quelque chose de semblable se produit avec la respiration. Si nous sommes formés, si nous avons notre équipement en forme, nous serons mieux préparés à respirer correctement dans des situations difficiles, et accédons plus rapidement et plus facilement à un état de calme. En outre, comme déjà mentionné, ce type d'exercice implique la tension et de détente en alternance dans les muscles respiratoires, la promotion d'un effet calmant. Trouvez votre méthode personnelle.

Chaque personne brille par sa propre lumière parmi tous les autres.  
Pas deux feux.

Vous devez écouter votre corps lorsque vous exercez votre respiration, et la vitesse ainsi défini, la profondeur ou de prendre des pauses à tout moment.

Jouer et expérimenter avec le temps, le rythme et l'ampleur, vous laissez votre corps s'indiquant comment respirer et découvrir ce qui est la meilleure façon vous satisfait.

Il semble que tous les corps ne les mêmes, et il n'y a pas exactement fonctionnent de nombreux exemples: La vaste gamme d'allergies existantes à la poussière, au pollen, les chats, etc.

La liste complète des intolérances et allergies alimentaires: fruits de mer, une noix, les produits laitiers, gluten ... Les différences dans les effets du même médicament sur différentes personnes.

Compte tenu des indications qui ont été proposées, en essayant de respirer la façon dont vous aimez le mieux et se détendre. Exhale par la bouche si vous voulez, prend la position que vous voulez et laissez-vous guider principalement par votre intestin ou votre intuition.

Différentes situations de pratique.

Après le réveil au lit: Voici différentes situations ou des scénarios qui pourraient être des exercices de respiration d'expérience pratique et intéressante, en particulier celles qui visent à assurer la détente du tube digestif sont proposées. Sur un estomac vide, avant un repas.

Avec un estomac plein après un repas, soit immédiatement, soit après une courte période de temps. Au repos, après avoir effectué une activité physique. Quand vous allez dormir.

Plus tard, lorsque vous atteignez une certaine pratique, vous pouvez prouver dans ces situations: tout en mangeant. Alors que vous faites des activités physiques légères: la marche, le ménage ou toute occupation qui nécessite des mouvements plus ou moins lisses. Tout en faisant des activités physiques plus intenses: courir, patin à roues alignées, jouer au football, etc.

La respiration et les sports. Contrôlez votre respiration tout en effectuant le sport peut améliorer les performances. Bien qu'il soit vraiment une distinction quelque peu artificielle, nous pouvons différencier entre les activités d'aérobic (moyen avec de l'oxygène) et anaérobies (sans oxygène). exercices anaérobiques sont des activités courtes et intenses sur la base de la force.

La prise d'air doit se produire dans la queue avant l'effort, avant de prendre le poids, par exemple. Si vous essayez de soulever un objet lourd, tout en laissant à l'air vérifiera que votre force est moins. Les exercices d'aérobic sont des activités de moyenne ou de faible intensité et à moyen ou à long terme comme la danse, la marche ou le vélo, et les taux de respiration doit être constante.

La respiration, le repos et le sommeil. Il semble que maintenant le reste n'occupe pas la place qu'elle mérite pour son importance. Abound dans la culture et les messages médiatiques du type « avec ce produit vous partirez avec votre style de vie. Pas besoin de se reposer, vous avez besoin de ce médicament, complément alimentaire ou une boisson énergétique ».

L'exercice de respiration de détente bien fait peut être considéré comme une forme de repos et utilisé dans ce sens quand vous ne pouvez pas dormir, bien qu'en réalité il n'y a rien qui peut vraiment remplacer l'acte du processus de sommeil et le sommeil.

Dormir doivent produire une série de réactions chimiques dans notre corps, dont certains réagissent aux agents extérieurs, en particulier la température et de la lumière, mais aussi des facteurs internes, tels que le dernier repas a été pris, l'activité physique au cours le jour ou l'état émotionnel et psychologique dans lequel nous nous trouvons.

La manipulation de la respiration peut être utile pour se détendre pour dormir. Juste après une respiration lente et profonde, et des pauses, il faut détendre le tube digestif et essayer de générer calme mental, ou neutre.

Pour ce dernier peut recourir à l'utilisation d'une technique mentale: Essayez de penser à des choses absurdes ou irrationnelles, quelque chose que nous apprécions et que nous n'avons pas l'attachement émotionnel. Ils peuvent ainsi travailler des scènes d'animaux effectuant des actions correspondant à (travail de chèvre dans un bureau, les éléphants jouant avec des ballons ou des singes diriger la circulation, par exemple) humain ou un non-sens (meubles sur le toit, très petits objets empilés, des objets se rapportent à d'autres objets ou se déplaçant lentement ...).

Transformer notre monologue intérieur ou le dialogue, en utilisant un langage inventé, avec des mots et des phrases qui ont pas de sens (même idée élevé pour éliminer les pensées indésirables dans le chapitre 9).

Ces deux dernières options cherchent à entrer dans la somnolence, ce qui rend l'esprit générer des images ou plus en ligne avec le genre de pensées de contenu, souvent absurdes, que nous avons pendant le sommeil.

En plus de manipuler le souffle, quelques conseils de base pour faciliter le sommeil et le repos sont: Prenez une petite quantité de glucides lentement absorbés au dîner. Évitez les repas lourds ou faim ou soif de dormir. L'exercice physique pendant la journée.

Pas de café à un certain moment de la journée, car il peut avoir un effet stimulant jusqu'à huit heures. Ni l'alcool, ce qui peut aider à commencer à dormir, mais produire un sommeil de qualité inférieure.

Aussi méfiez-vous du thé (certains thés sont plus excitant que le café) et les boissons énergisantes. Ne pas utiliser des appareils électroniques à l'heure du coucher: pas smartphone, tablette, etc. ni les réseaux sociaux ou par courriel.

Évitez de lire des nouvelles, scientifiques ou résoudre des livres de sudoku.

Pas effectuer toute activité pendant un certain temps avant de dormir, lire des livres physiques AUtANT fiction comme des histoires ou des romans, ou regarder la télévision, quel que soit débats houleux et des programmes qui vous motivent ou vous dérangent. Vous recherchez quelque chose de calme, même ne vous intéresse pas. La respiration et l'orgasme masculin. La respiration consciente, lente, profonde, avec des pauses est d'application dans ce domaine. Employé pendant les rapports sexuels peuvent aider à contrôler l'orgasme masculin, retarder l'orgasme et de faire le mariage durent plus longtemps. La respiration et l'évacuation. La relaxation induite par la respiration peut contribuer à une meilleure expérience lors de la défécation.

Beaucoup de gens abordent cette activité de l'agitation et de l'effort quand il est plus conseillé d'essayer d'abord de prendre votre temps et se détendre. Si vous ne parvenez pas succès avec la détente et vous devez faire un effort pour pouvoir déféquer, aider à le tester avec un bon air rempli dans la partie inférieure, car cela pousse et massages du tractus intestinal, ce qui facilite l'évacuation. La respiration et le tabagisme.

Les exercices de respiration peuvent aider un peu à garder votre capacité pulmonaire en dépit d'être sans cesse intoxiqué de tabac, bien que cela ne peut vous assurer.

En dehors de partir, pas beaucoup de conseils que vous pouvez offrir à cet égard:

Lorsque vous fumez, essayez de ne pas avaler la fumée avec des respirations très profondes. Est progressivement moins profonde du tabagisme et de la fumée en conservant le temps minimum.

A la fin d'une cigarette, il peut être conseillé de faire une expiration forcée de vider les poumons, autant que possible. La séparation dans le temps l'acte de fumer et des exercices de respiration, ne pas fumer juste avant ou après les exercices.

Respiration, parler et chanter. Il y a des gens qui, par des circonstances de la vie, pour leur emploi, ou leur façon d'être, passent beaucoup de temps à parler de façon continue.

Respirons consciemment et contrôlions que nous parlons, il est pas une tâche facile. La plus commune est que nous cessons de prêter attention à votre respiration et se concentrer sur la conversation et ce que nous voulons transmettre.

Discours interfère inévitablement avec la conscience de respiration, d'où les périodes de silence sont nécessaires. Certes, en ce moment les chances sont que vous ne savez pas si, quand vous parlez, respirer par le nez, la bouche ou les deux.

Beaucoup de gens qui parlent respirent une forme mixte combinant la nasale et orale.

La seule source d'inspiration nasale peut être moins utile de parler et de respirer peut trop profondément entraver la parole par l'excès de pression.



Le contrôle de sortie de l'air plus compliquerait l'air est prise, car il peut causer une rigidité abdominale, le rétrécissement de la trachée et de sentir la gorge.

Pour parler, il est alors recommandé d'utiliser une respiration abdominale thoracique et pas trop profonde. Bien que certains spécialistes parlent et d'action est un effort pour les voies respiratoires, et le chant représenterait un effort encore plus grand, de nombreux médecins recommandent de chant pour améliorer la santé des personnes.

La raison en est que la respiration abdominale qui accompagne l'acte de chanter, quel que soit leur qualité ou pas, produit soi-disant avantages immédiats dans les organes tels que le cœur ou les intestins, améliore la circulation sanguine et du poumon ainsi que la capacité à l'effort de libération.

phénomènes respiratoires sont pas pour rire. Tousser est un mécanisme naturel pour dégager nos voies respiratoires de mucus et les matières étrangères. La toux est suppress une erreur, car il aide à expulser le mucus et les germes qui causent les infections.

Chez certaines personnes souffrant de maladies cardiaques, la toux peut être un mécanisme de défense, car il aide à rétablir une fréquence normale dans un cœur qui connaît un rythme anormal.

Dans les cas extrêmes, une toux intense et prolongée peut produire une fissure ou même une côte cassée. Le rire est pas tousser normal et n'est pas simplement un symptôme de l'asthme, mais indique que l'asthme est mal contrôlé.

Plus de la moitié des personnes atteintes de la toux donnée d'asthme quand ils rient. Alors que le rire peut avoir des effets bénéfiques sur le corps, le rire hystériques violents ou d'augmenter la pression dans la poitrine et la force de nos muscles abdominaux, ce qui peut impliquer et hyperventilation overexertion.

D'autre part, un éternuement durable, ce qui peut sembler inoffensif, une côte peut nous briser, nous déchirer une artère, ou même nous faire du mal des dégâts dans le tympan cerveau.

Éternuement est un réflexe de protection du corps pour éliminer un irritant qui est passée par le nez. Avec ce mécanisme involontaire, une pression d'air importante se accumule dans les poumons et ouvre le passage à travers les voies de 160 kilomètres par heure pour éliminer l'irritant.

Une source d'un éternuement, que l'air comprimé est poussé à l'intérieur du corps. En 2018 un 34 ans britannique a dû passer deux semaines à l'hôpital après avoir subi une forte éternuement couvrant le nez et la bouche, ce qui avait été fait pendant des années. Il avait fait un petit trou dans sa gorge. Pourquoi les médecins ne recommandent pas du tout supporter l'éternuement.

Il y a aussi eu de nombreux cas de personnes qui ont endommagé les efforts pour retenir mon souffle, souvent pour des jeux ou des paris, et ont souffert de l'évanouissement à un arrêt cardiaque.

Un autre exemple de l'importance et les conséquences potentielles de la manipulation de la fonction respiratoire se trouve dans la soi-disant respiration « holorénica » qui conduit à un état d'hypoxie (manque d'oxygène) et en simplifiant, implique la respiration très rapide, entre 140 et 160 fois par minute pendant environ quinze minutes périodes alternant avec des pauses.

Par ce type de respiration, attaché à une série de manipulations physiques spéciales ont poursuivi les gens éprouvent une catharsis de libération émotionnelle profonde.

La pratique est essentielle pour la direction et la supervision par des professionnels. Enfin, un phénomène commun est la respiration soupir, souvent associée à la tristesse ou la nostalgie, mais est en fait une réflexion qui aide à maintenir les poumons en bonne santé.

Soupirs sont respirations non intentionnelles, en commençant par une admission d'air normale, mais avant l'éjection d'une seconde source d'inspiration ne soit prise. Le souffle provoque les plus remplir les alvéoles, deux fois, et assurer les échanges gazeux.

Certaines personnes, des exercices de respiration consciente les amener à la peur, la résistance ou le rejet. difficultés possibles nous trouver en entraînement respiratoire, ainsi que quelques idées pour résoudre sont les suivantes:

1. Un petit pourcentage de personnes peut se sentir pratiquer nerveusement. Survient effet souvent contradictoires ou paradoxales sur les personnes avec un grand désir de prestations très court terme, ils obtiennent le contraire de ce qu'ils voulaient. Dans ces cas, nous devons commencer par faire la respiration consciente pendant des périodes très courtes, par exemple une minute, et étendre progressivement le temps de vivre le plus grand calme.

Il est également possible que, dans ces situations portent d'aide à l'exercice avec vos yeux ouverts.

2. Une autre possibilité est distraite et laisser l'exercice par inadvertance à penser à d'autres questions ou distractions provenant de sources externes, en particulier le bruit. Lorsque nous constatons que notre esprit est dispersé, que ce soit fantasmer, se souvenant ou la planification, il faut revenir au moment présent et de retrouver notre attention sur la respiration et les sensations corporelles.

Cela peut être une bonne idée de compter mentalement tout en prenant l'air (1, 2, 3, 4 ...) et en expulse (encore une fois 1, 2, 3, 4 ...). Beaucoup de gens se plaignent de ne pas être en mesure d'arrêter l'esprit. Arrêtez de penser qu'il est très, très difficile pour une partie importante de la population est pratiquement impossible.

L'esprit a tendance à se disperser et la branche éternelle dans un monologue ou un dialogue; une pensée mène à un autre, celui-ci différent et ainsi de suite. Cette expérience est normal, après de nombreuses années avec l'esprit activé en permanence, l'inertie empêche nous facilement VALIDATION.

Nous ne devons pas faire l'effort d'essayer de garder l'arrêt, nous ne pouvons pas l'éteindre, il vient de passer ou de déplacer ce qui apparaît, si des doutes, des peurs, des désirs, des préoccupations ou des drames personnels, sans entrer dans les. Il est préférable d'essayer de lâcher des pensées sans suivre le fil.

3. Certaines personnes peuvent avoir des sensations étranges ou de l'inconfort dans la partie abdominale à la relaxation pratique du tube digestif, très probablement en raison du mouvement de la nourriture et de gaz, et même faire attention au fait.

Parfois, par un excès de nourriture, consomment peu de nourriture digestive ou si vous souffrez de constipation, il est probable que la relaxation digestif peut causer un certain inconfort, bien que dans la plupart des cas, il est une gêne temporaire et nécessaire expérience plus tard amélioration.

Dans ces cas, généralement, il améliore l'exercice continue d'expulser les gaz ou déféquer. Il peut également être utile ou un massage vibrant doucement à la main la région abdominale.

4. Même certaines personnes, probablement en raison du manque d'habitude de respirer complètement, peuvent souffrir un peu étourdi. Ensuite, il a recommandé de diminuer la profondeur de la respiration ou abandonner temporairement l'exercice et essayer de se laisser distraire par quoi que ce soit d'autre pour notre respiration en mode automatique (inconscient) et retour à la normale.

5. Très rarement peut se produire des crampes abdominales pour effectuer une surexcitation respiratoire; dans de tels cas, il devrait cesser la pratique, remettre à plus tard pour une autre fois.

6. Certaines personnes ont le sentiment qu'ils ne remplissent pas les exercices correctement, mais c'est juste une perception, parce qu'il n'y a pas une seule façon de les exécuter ou sont évaluées comme bonnes ou mauvaises actions. Ce qui est nécessaire est de trouver la voie qui fonctionne pour tout le monde et maintenir la cohérence. Est une pratique plus réaliste et positif un peu de temps et profiter, se forçant à vous faire.

7. Une certaine amélioration perçue après une seule séance, mais beaucoup de gens prend plus de temps, ce qui rend nécessaire d'avoir la patience et la confiance que les avantages sont obtenus. Rappelez-vous que pour apprendre à conduire des véhicules, à proprement parler une langue ou transformer un corps obèse en musculaire prend du temps et de dévouement.

- Prend la position que vous aimez le mieux, que ce soit en position assise, couchée ou en mouvement. Faites ce que plus vous détendre, et si vous vous sentez tout inconfort de retour à votre respiration normale, distrayant si nécessaire, avec une autre tâche.
- Utilisez des rappels, concentrez votre attention sur le moment présent et votre souffle chaque fois que le même événement se produit, par exemple, chaque fois que vous entendez un nom, quand il sonne un message de notification ou un appel téléphonique.
- Profitez des délais d'attente. Tout au long de notre vie, on estime que, en moyenne, passé à attendre environ quatre ans, la plupart du temps dans des lignes ou des queues, que ce soit dans les entreprises, les organismes publics, les routes, etc. Ces jours perdus sont un excellent moment pour pratiquer la respiration consciente.
- Avertir les gens avec qui vous travaillez avec convives votre souffle, sinon, certains peuvent penser que la mauvaise quelque chose qui vous arrive.
- Les femmes enceintes et toute personne ayant une fièvre devraient consulter un médecin avant ou s'abstenir de faire des exercices de respiration.

Tout trouble lié à l' pourrait être affectée digestif ou respiratoire par une respiration haletante ou profonde, et il peut être nécessaire de modérer ou éviter de faire quelques exercices. Les personnes atteintes de maladies, les blessures ou la chirurgie abdominale et les femmes qui ont récemment donné naissance, ne devraient pas faire des efforts.

- Si vous avez accès à un compteur d'oxygène dans le sang, vous pouvez utiliser pour voir comment vous affecter différentes façons de respirer, mais rappelez-vous que l'objectif principal des exercices est nécessaire pour réaliser soi-disant calme, pas une meilleure oxygénation. Ce faisant, vous pouvez vérifier à respirer lentement, profondément et pauses peuvent diminuer le niveau d'oxygénation du sang, au moins dans certains moments du processus.

- problèmes psychologiques graves (comme la dépression grave ou une phobie invalidante) ne doivent pas être traités uniquement avec des techniques de respiration, doit être accompagnée d'un traitement et parfois des médicaments. La même chose se produit lorsque des situations très traumatisantes souffrent; face à adversités graves exercices de respiration peut représenter seulement un petit soulagement.

- le niveau d'anxiété excessive ne permet pas tôt ou temps d'accès facile ou la respiration plus calme, ce qui nécessite quelques minutes pour commencer à se stabiliser. Ne pas oublier, parfois besoin de plus de temps pour se calmer, il y a une autre façon naturelle.

- Enseignez à vos enfants respirent. Vous ne pouvez pas fixer un âge minimum pour commencer parce que cela dépend plus du développement des années. Vous pouvez pratiquer ensemble, la respiration de jeu ou d'autres jeux où vous devez respirer d'une certaine façon pour une raison, mais gardez à l'esprit, surtout vos enfants apprennent, en particulier la façon dont vos réactions et d'agir, et non pas ce que vous dites, que vous insistez.

- Soyez patient si vous ne recevez pas de résultats immédiats, en cours, il est une question de temps.



- exercices de respiration détectée comme temps de détente et de soins personnels, la formation et essayer de profiter de la comprendre comme un moyen d'améliorer votre présent et un investissement pour votre avenir.